روشتة تربوية

لحياة صحية ونفسية أفضل لكِ ولطفلك

الطبعة الأولى
1441 هـ / 2020 م

اسم الكتـــاب: روشتة تربوية لحياة صحية ونفسية أفضل لك ولطفلك
المـــؤلـــــف: د/ إنجي محب عبدالحليم - أ/ مصطفى النجار
موضوع الكتاب: تنمية أسرية
المراجعة اللغوية: عبدالقادر أمين
عدد الصفحات: 160 صفحة
عدد المـــلازم: 10 ملازم
مقاس الكتـاب: 14 x 21
عدد الطبعـات: الطبعة الأولى
رقـــم الإيـــداع: 27116 / 2019
الترقيم الدولي: 1 - 779 - 278 - 977 - 978 ISBN:

التوزيع والنشر:

دار البشير للثقافة والعلوم

القاهرة - جمهورية مصر العربية
هاتف: 01012355714 - 01152806533
E-mail: elbasheer.marketing@gmail.com
elbasheernashr@gmail.com

روشتة تربوية

لحياة صحية ونفسية
أفضل لكِ ولطفلك

[من الحمل وحتى المراهقة]

د. إنجي محب عبد الحليم
أخصائية طب الأطفال
والحساسية والمناعة

أ. مصطفى النجار
كاتب ومحاضر في مجال
التربية والعلاقات الأسرية





بسم الله الرحمن الرحيم

﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾

«الفرقان: ٧٤»





مقدّمة

الحمد لله، والصّلاة والسّلام على رسول الله، وبعد:

فلمّا كانت صحّةُ وتربية أبنائنا هي محورَ اهتمامنا، واستشعارًا منّا بحجم المسئولية الضّخمة المُلقاة على عاتق الآباء والأمهات، ليس على مستوى مصرنا الحبيبة وحسب، بل على مستوى وطننا العربي ككل؛ فما كان علينا إلّا اقتحام هذا العالم، والبحث في دهاليزه كمَن يبحث عن كنزٍ خفيّ.. ويكون نتاج هذا البحث الخروجَ بأيقونة الطبّ والتربية في كتابٍ واحد فريدٍ وسلِس، يجمع بين طيّاته كلّ ما يشغل بال الكثير من الآباء والأمّهات حول صحة وتربية أبنائهم.

وينقسم هذا الكتابُ إلى جزئين:

الجزء الأول: تربوي/ ويقدّمه لحضراتكم أ. مصطفى النجار (كاتب ومحاضر في مجال التربية والعلاقات الأسرية)، ويسلّط الضوء من خلاله على أهمّ الموضوعات التربوية التي تشغل بالَ كثير من الأمّهات والآباء، وفي مقدّمتها:

- خصائص مرحلة الطفولة، وطرق ترشيدها وتهذيبها.



- الحاجات النفسيّة الأساسية للأطفال في مرحلتي الطفولة المبكرة والطفولة المتأخرة، وكيفية تحقيقها وإشباعها.
- الأساليب التربوية المرفوضة التي يجب تجنبها.
- الأساليب التربوية الواجب اتّباعها.
- كيفية تنمية مواهب وعبقرية طفلك.
- مشكلات الأطفال الشّائعة، وطرق الوقاية منها.
- كيف نُهيئ أطفالنا لدخول مرحلة البلوغ؟

والجزء الثّاني: طبّي/ وتقدّمه لحضراتكم د. إنجي محبّ (أخصائية طبّ الأطفال والحساسية والمناعة) وتسلّط الضوءَ من خلاله على أهمّ الموضوعات الطبّية التي تشغل بالَ كثيرٍ من الأمّهات والآبـاء، وفي مقدّمتها:

- العناية بصحّة الأمّ أثناء الحمل وما بعده.
- برنامج للعناية بالأطفال حديثي الولادة.
- سنة أولى طفولة ومشاكلها.
- ماذا نفعل في حالات الطوارئ؟.
- أمراض الأطفال الشّائعة، ومواضيع عامّة تهمّ طفلك.

داعين الله- عزّ وجلّ- أن يكون هذا الكتاب عونًا لكم في تربية جيلٍ واعد، يكون بحقّ سندًا لوطننا الغالي.

المؤلفان





أوّلًا: الجزء التّربوي

بقلم

أ. مصطفى النجار

كاتب ومُحاضر في مجال

التّربية والعلاقات الأسريّة





مقدّمة

إنَّ مهمّة الأسرة في عملها تزداد صعوبة يومًا بعد يوم، في زمان مُفْعم بالتحديات الجسام، وهذا يتطلب من الآباء والأمّهات تعلّم الأسس السليمة لتربية أبنائهم في شتّى مراحل نموّهم؛ كي يشبوا أصحاء نفسيًّا.

ففي اعتقادي أنّ الأبوين لا يستطيعان من غير التثقيف التّربوي المُلائم أنْ يعرفا ما هو طبيعي لدى أبنائهما ممّا هو غير طبيعي، ممّا يجعلهما يجزعان من أمور لا تستحقّ الجزع، ويغفلان عن أمورٍ كان ينبغي أن تقضَّ مضاجعهما!!.. ولذا كان هذا الكتاب.

مصطفى النجار





خصائص مرحلة الطفولة

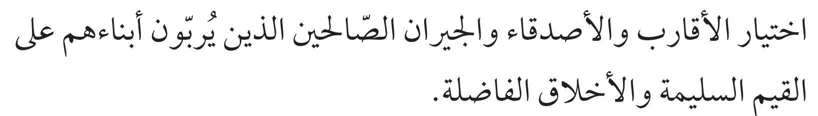
١. كثرةُ الحركة وحبّ اللعب والمرح:

فالطفلُ يميل إلى الحركة الكثيرة واللعب الدائم، وعدم الاستقرار، والصعود والنزول، وغيرذلك ممّا يزيد من ذكاء الطّفل وخبرته بعد أن يكبر.. أمّا الطفل الذي لا يتحرّك، ويجلس دائماً وحيدًا في أحد الأركان فهو غير سويّ، وغالبًا ما سيُصاب بعد ذلك بالانْطواء والكبت والخوف.

كيفية تهذيب وترشيد حركة الطفل الكثيرة في هذه المرحلة:

- أنْ تحاول الأمّ شغل فراغ الطفل في أعمال البيت كأنْ يرتّب أدواته وملابسه وحجرته... إلخ.
- الاشتراك في أحد الأندية ليُفرغ الطفل طاقته في لعبة ما، خاصّة الألعاب التي تُعَوِّدُه الشّجاعة والثقة بالنفس؛ كالكارتيه والتايكوندو وكرة القدم والسباحة.
- زيارة الأقارب والأصدقاء والجيران ممّن لهم أبناءُ في مثل هذه السّن، فيلعب مع أصدقاء له في سنّه، ويُفرغ معهم طاقته، على أنْ يُراعي





اختيار الأقارب والأصدقاء والجيران الصّالحين الذين يُربّون أبناءهم على القيم السليمة والأخلاق الفاضلة.

- توفير الألعاب المُمتعة والمُفيدة للطفل، مع مراعاة كوْن هذه الألعاب مناسبة لمستواه العمري والعقلي.

- الخروج للمتنزّهات ولو مرّة على الأقلّ كلّ أسبوع.

٢. شدّة التّقليد:

فالطّفلُ يُقلّد الكبار، خاصّة الوالدين والمعلمين في الحسن والقبيح.. فالأب الذي يُصلي يحاول الابن تقليده، والذي يُدخّن يحاول الابنُ تقليده.. وهكذا.

لذلك يجب مُراعاة الآتي:

- امتثال القدوة الصّالحة؛ لأنّ المربّي هو المثل الأعلى في نظر الطفل، يُقلّده سلوكيًّا، ويُحاكيه خلقيًّا من حيث يشْعر أو لا يشعر.

- أنْ نحكي للطفل قصص الصحابة والصالحين والعلماء والقادة والنماذج الطيبة ليقلدهم.

- إبعاد الطفل عمّا يضرّه، كالسكين والكبريت والمروحة والدفّاية والماء الساخن..؛ فالطفل لا يُميّز بين الصواب والخطأ.

- اصطحاب الطفل إلى المساجد وزيارة الصّالحين.

- منع الطفل من مشاهدة أفلام الكرتون غير المفيدة، مثل: سوبرمان وسبايدرمان..؛ حتى لا يقوم بتقليدها فيرمي نفسه من الشبّاك أو ما شابه ذلك!!





٣. العناد:

يُعدّ عناد الأطفال سلوكًا طبيعيًّا، خاصّة في مراحل الطفولة المبكرة (من ٢ : ٦ سنوات)، فهو وسيلةٌ لإثبات الذات، ودليلٌ على التطوّر النفسي والعقلي للطفل، وعلينا ألّا نُبدي الابتهاج إذا رأينا الطّفل مُستكينًا مُطيعًا لا يكاد يُفارق والدته؛ فهذا قد يدلّ على تأخّر في نموه النفسي والعقلي، فكلّ الأطفال الطبيعيّين لديهم قدر من العناد.. ويشتدّ العناد خلال السّنة الثالثة والرابعة، ويبدأ بالتلاشي عند سنّ الخامسة إذا أحسن الأبوان التعامل معه، وتصرَّفَا بالشكل المناسب.

والسّؤال المُهم: كيف نتعامل مع الطفل العنيد؟

- أنْ يكون الأبوان قدوةً حسنة لأطفالهم، فيجب أنْ تقوم العلاقة بينهم على أساس الاحترام والتّفاهم، وتجنّب أسلوب التهديد والتحدي والعناد معه.

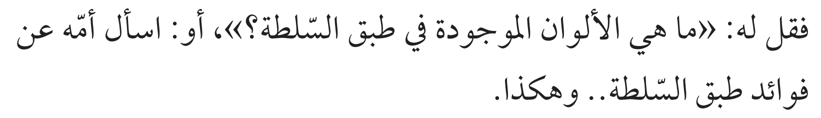
- يجب إعطاء هذا الطّفل الكثير من الوقت للتكلم واللّعب معه، وإظهار حُبِّنَا له بالتَّقْبِيل والاحتضان والمُداعبة.. وليس للتوجيه فقط؛ لأنّ هذا يؤثّر بشكل كبير في الطفل.

- تعلّم فنّ إعطاء الأوامر لابنك كي يُجيبك ولا يُعاندك، وذلك كالآتي:

● استعمل مع ابنك مبدأ التّخيير.. كأنْ تقول له: «هل تحبّ أن تأكل الآن بيضًا أم جبنة؟.. وهكذا».

● اطلب بشكل غير مباشر، فإذا أردت أنْ يأكل ابنك طبق السّلطة؛





فقل له: «ما هي الألوان الموجودة في طبق السّلطة؟»، أو: اسأل أمّه عن فوائد طبق السّلطة.. وهكذا.

● اطلب من ابنك الشيء بأدب، مثل: «لو سمحت يا أحمد أحضرْ لي كوبَ ماء.. وهكذا».

● اطلب من ابنك الشيء بكلمات مُحبّبة إلى نفسه، مثل: «يا حبيبى، يا أغلى شيء في حياتي،.. وهكذا».

– امتدح ابنك، وكرّر على مسامعه الكلمات الإيجابية: مثل «ممتاز، عبقري، بطل، مُطيع.. وهكذا».

– المحافظة على الهدوء والاتّزان بقدر الإمكان أثناء عناد الطفل أو غضبه.

– إفهام الطفل أنّه من الخطأ أن يُعبر عمّا بداخله بهذا الأسلوب، وعليه أن يُعدله.

– طرح الأسلوب البديل والإصرار عليه، ولا مكافأة إلّا عندما يظهر السلوك الحسن.

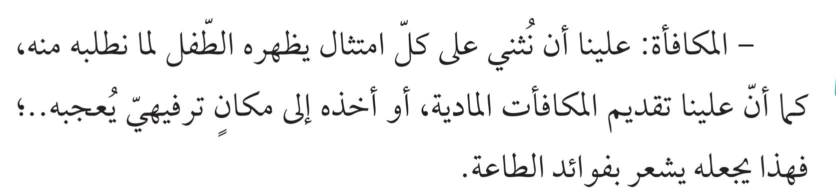
– عدم وصف الطفل بالعنيد على مسمعه.

– عدم إجبار الطفل على الطاعة.

– تحقيق طلبات الطّفل المعتدلة والمعقولة.

– التّجاهل: ونعني به أن نغضّ الطرف عن الموقف المُعاند للطفل، وكأنَّ شيئًا لم يكن، وهذا مفيدٌ جدًّا في الكثير من الحالات؛ فالطفل يرفض القيام ببعض الأعمال من أجل إثبات ذاته، أو لفت الأنظار إليه، وحين نتجاهله نُجهض عناده ونحرمَه من استثماره.





- المكافأة: علينا أن نُثني على كلّ امتثال يظهره الطّفل لما نطلبه منه، كما أنّ علينا تقديم المكافأت المادية، أو أخذه إلى مكانٍ ترفيهيّ يُعجبه..؛ فهذا يجعله يشعر بفوائد الطاعة.

- العقاب: والذي لا يعني بالضرورة الضرب واستخدام العنف، ولكن من المُمكن أن يكون بحرمان الطفل العنيد من مصروف يوم عن كلّ مرّة يرفض أداء المهمّة التي يُكلَّف بها..؛ وهذا الأسلوب يجعل الطّفل يشعر بأضرار العناد.

- الحرص على أن يسودَ المنزل جوٌّ من التعاون والتسامح.

- الدّعاء للطفل بصلاح حاله، وإيّاك أن تدعو عليه.

٤. كثرةُ الأسئلة:

فالطفل يسأل في أيّ شيء وفي أيّ وقت.. وهنا نُحذّر من الكذب على الطفل، أو الإجابة على أسئلته بما لا يحتمله عقله، ولنضبط ردود أفعالنا عند المفاجأة بسؤال غير متوقّع.. ويجب على الوالدين الإجابة على أسئلة الطفل الكثيرة في هذه المرحلة بما يُناسبه.

٥. ذاكرةٌ حادّة:

فالطفل ذاكرتُه مازالت نقيةً بيضاء لم تُدنسها الهموم ولا المشاكل، فهو يحفظ كثيرًا- وبلا فهم- ويصعبُ نسيان ما يحفظه في هذه المرحلة؛ لذا يجب استغلالُ ذلك في: حفظ القرآن الكريم والأحاديث الشريفة والأذكار والأناشيد والمذاكرة... إلخ.



٦. حبّ التشجيع:

يجب علينا عند تشجيع الطفل أن نُنوّع بين التّشجيع المادي والمعنوي؛ حتى لا يصير نفعيًّا، يأخذ مقابلًا على أيّ عمل يقوم به.

٧. الميلُ للفكّ والتركيب:

يعتبر البعض هذا نوعًا من التخريب وهو ليس كذلك؛ بل هو طبيعة المرحلة، لذا يجب علينا إبعاد الطّفل عن أيّ شيء يُخشى عليه منه، وأن نأتي له بألعاب مُخصّصة لذلك، مثل: البازل والمكعبات والصّلصال... إلخ.

٨. حدّة الانفعالات:

فالطفلُ يثور وينفعل بدرجةٍ واحدة للأمور الهامّة والتافهة، وأهمّ هذه الانفعالات: انفعال الخوف، انفعال الغضب، انفعال الغيرة..

علاجُ الخوف عند الأطفال:

تزيد في هذه المرحلة المخاوفُ من الأشياء المُتخيّلة كالجنّ والعفاريت والظلام... إلخ.

- فلا ينبغي أن يُعاقب الطفل بالتخويف من الشّرطي أو الظلام أو المدرس أو العفريت أو الحقنة... إلخ، والبعد عن قصص الجنّ والعفاريت، ومحاولة الحدّ من ألعاب الكمبيوتر المُخيفة والمُرعبة، وكذلك أفلام العنف؛ حتى لا يُصاب الطفل بالكثير من الأمراض النفسية كالتبوّل اللاإرادي والانطواء والكبت والانطواء، وغيرها.
- ممارسة الطفل لعبة للدفاع عن النفس، مثل: الكاراتيه أو الجودو..





لتعطيه الشعور بالقوة والثّقة بالنفس.

- كما ينبغي العمل على البرمجة الإيجابية لعقله من خلال الكلمات التي تعطيه الأمان والثّقة بالنفس، مثل: (أنت ولد شجاع...).

- التعرّض المبكّر والتدريجي للمواقف المخيفة: لا بدّ من تعويد الطفل على معايشة مُثيرات الخوف من خلال تعرضه التّدريجي لهذه المُثيرات، فإذا كان الطفل يخافُ من النوم في الظلام يتمّ تدريب الطفل تدريجيًّا على النّوم في حجرة مضاءة بإضاءةٍ خافتة لفترة قبل الوصول لمرحلة إغلاق النّور تمامًا، وإذا كان الطفل يخاف زيارة الأطباء، ويمكن اصطحاب الطفل لعيادة الطبيب مع الأمّ- مثلًا- للتعوّد عليها، وكذلك تعوّد الطفل تدريجيًّا على مشاهدة الحيوانات عبر الصّور، ثمّ التليفزيون، ثمّ اصطحابه إلى حديقة الحيوان لمشاهدة الحيوانات على الطبيعة.. وهكذا.

علاجُ الغضب عند الأطفال:

الغضب حالةٌ نفسية يشعر بها كلّ إنسان، ولكنّها تختلف من فردٍ إلى آخر من حيث الأسباب والنّوع والدرجة.. وتكون نوبات الغضب أكثر شيوعًا في الأطفال من سنّ سنتين إلى ٤ سنوات، وتقلّ في الأطفال من سنّ ٥ إلى ١٢ سنة.

موقفُ الوالدين من الغضب أو العدوان:

- عدمُ تكرار العقاب واللّوم والنقد والتوبيخ للطّفل في هذه المرحلة، وعدم السخرية أو الاستهزاء به.





- النّظر إلى سلوك الطفل بشيء من الهدوء والتّسامح.
- الابتعاد عن أسلوب إجبار الطفل على الطّاعة.
- اتّفق معه أنّك لن تُلبّي له رغبته حتّى يهدأ.
- تجاهل الطفل تمامًا أثناء العصبية حتى لا تدعم هذا السّلوك لديه ويصبح أداته المفضّلة في التعبير عن رغباته وانفعالاته، واعلمْ أنّ تجاهل السلوك السلبي يطفؤه ويلغيه.
- تعليم الطفل- على سبيل التدريج- كيف يُعبر عن غضبه بالكلام قبل تفاقم الأمور، وتشجيعه دائمًا على أن يتحدّث بأسلوب لائقٍ عمّا لا يُعجبه من أبويه أو زملائه أو مدرّسيه...
- إعطاء الطفل الوقت الكافي للعب وممارسة الهوايات والرياضة لتفريغ الطاقات الزائدة والشّحنات العدوانية عند الطفل.
- استخدام مبدأ الثّواب والعقاب: وذلك بإثابة الطّفل على السلوك الجيد لتدعيمه، وعقابه على السلوك السيّئ للتخلص منه.

علاجُ الغيرة عند الأطفال:

الغيرة إحدى المشاعر الطبيعية الموجودة عند الإنسان كالحبّ، والتي يجب أن تتقبّلها الأسرة كحقيقة واقعة، ولا تسمح في نفس الوقت بنموّها.. ولا يخلو طفلٌ من إظهار الغيرة بين الحين والحين، وهذا لا يُسبّب إشكالًا إذا فهمنا الموقف وعالجناه علاجًا سليمًا؛ وللوقاية من ذلك يجب:

- توفير الجوّ الأسري الهادئ للأبناء، وتجنب القسوة وسوء المعاملة، ومنحهم الحبّ والحنان والتفاهم حتى يتشبعوا بهذا الغذاء الوجداني





فيمنحوه بالتالي إلى الآخرين في طفولتهم ومستقبل حياتهم.

- توجيه المشاعر المكبوتة داخل أولادك في اتّجاه الإنجاز والابتكار وتنمية القدرات الخاصّة؛ وذلك بتشجيعهم على أداء الهوايات كالرسم والتلوين واللعب بالصّلصال والأشغال اليدوية واستخدام خامات البيئة.

- أن تقدّم للطفل (الغيران) دليلًا على أنك تُحبّه بدلًا من عقابه أو الصراخ في وجهه.. ومن المهمّ جدًّا التّركيز على صفاته الإيجابية وتذكيره بها.

- مراعاة عدم التفريق بين الأبناء في المعاملة، وعدم المقارنة بين الطفل وإخوته وأصدقائه.





الحاجات النفسية الأساسية للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة (من 3: 6 سنوات)

إنّ الوقوف على حاجات الطفل وعلى كيفية تحقيقها وإشباعها شيء ضروري وهامّ؛ لكي ينمو الطّفل ويتفتح بشكل كامل مُتّزن في جوانب شخصيته المختلفة الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية والروحية.

١. الحاجةُ إلى الحبّ والقبول:

الحبّ هو الغذاء النفسي الذي تنمو وتنضج عليه الشّخصية، وإذا أعطيَ الطفل الحبّ الواعي المُستنير سيمتلأ ثقةً بنا واطمئنانًا إلينا، وبالتالي ثقة في نفسه واطمئنانًا إلى العالم مِن حوله، وهو أهمّ عوامل خروجه عن أنانيته وتركيزه على نفسه.

فالطفلُ يحتاج إلى أنْ يشعر بحبّ الآخرين له ورضاهم عنه، خاصّة أبويه ومعلميه، ولا بدّ أن يظهروا له ذلك برفقهم به ولينهم معه حتى عندما يخطئ.



ونقصد بحاجته إلى الحبّ هنا هو الحبّ غير المشروط، حبّه لشخصه، وليس لما يفعله هو أو لا يفعله؛ لأنّ هذا النوع من الحبّ قلّما يكون خارج نطاق الأسرة، وقلّما يعطيه أحد غير الأمّ والأب.

٢. الحاجةُ إلى الأمن والاستقرار:

فلا بدّ أن يشعر الطّفل بالأمان بوجود أمّه بجواره، كما يشعر بالأمان لوجود أبيه ومُداعبته له، ومن خلال طمأنة والديه عند شعوره بالخطر، ويعكس استقرار المنزل هذا الأمر.

وينتشر الحقدُ والبغضاء والغيرة والحسد بين الأطفال الذين عانوا من فقد الأمان بسبب شجار آبائهم- دائمًا- وعدم الطمأنينة في البيت والازعاج الدّائم لهم، أو انشغال الوالدين- وخصوصًا الأم- عنهم طوال اليوم.

٣. الحاجةُ إلى الانتماء:

فهو في حاجةٍ إلى مجتمع يحسّ من انضمامه تحتَ لوائه بدوره فيه، وتتأكّد من خلال هذا الدور شخصيّته وذاته.. وأوّل انتماء يكون للأسرة.

٤. الحاجةُ إلى التقدير:

يجب أن يشعر الطفل بأنّه موْضع سرور وإعجاب وفخرٍ لأسرته ومُعلّميه، ثمّ لغيرهم من النّاس، كما ينبغي أن يُعامل على أنّه فردٌ له قيمته وأنْ نمدحه عندما يقوم بعمل، ونُنصت إليه حين يتكلّم، ونُكافئه على سلوكياته وإنجازاته.

٥. الحاجةُ إلى الحرية:

فالطّفلُ في حاجة إلى حرية الحركة والتعبير عن الرّأي، وعلينا أن نُعطيه المزيد والمزيد من الحرية المنضبطة بالتوجيه والإرشاد.



٦. الحاجةُ إلى المعرفة والاستطلاع:

فالطفلُ مَيَّال بطبيعته إلى المعرفة والاستطلاع والاستكشاف، ويكتسب معلوماته ويُنمّي معارفه عن طريق خبراته التي يمارسها بنفسه؛ فلنُساعده على ذلك.

نصيحةٌ مهمّة: إنّ أفضل اللعب التي يُمكن أن تُساعد الأطفال على إشباع الحاجة إلى المعرفة والاستطلاع هي لعب الحلّ والتركيب؛ على شرط أنْ تكون مُناسبة لسنّ الطّفل.. أمّا اللعب الميكانيكية مثل: السيارات وغيرها فهي لا تسمح للطفل بإشباع حاجته إلى الاستطلاع والمعرفة إلّا إذا خرّبها وفكّها إلى أجزاء صغيرة، لذلك يجب أن تتوافر في اللعبة إتاحة الحركة للطفل والحلّ والتركيب كلما أمكن.

٧. الحاجةُ إلى النجاح (تأكيد الذات):

فالطّفلُ يحتاج إلى النجاح، والنجاح يقوده إلى مزيدٍ من النجاح، ممّا يؤدّي إلى كسب الثقة في نفسه والشّعور بالأمن.. ولذا ينبغي ألّا يُكلف الطفل بأعمال صعبة تفوق استطاعته حتى لا يصاب بالفشل والشعور بالعجز.

٨. الحاجةُ إلى التوجيه والضبط:

الطّفل في حاجة إلى أن تُوجّهه، وتُجيب عن تساؤلاته المُتعدّدة التي تُسبب له القلق بسبب عدم الحصول على إجابة، وتُعلمه أنواع السّلوك التي يُثاب عليها والتي يُعاقب عليها.





الحاجات النفسية الأساسية للأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة (من 7: 12 سنة)

١- اللعب:

وهو النشاط الذي لا يهدف الإنسان حين يُمارسه إلى غرض محدّدٍ سوى المتعة الناتجة عن اللّعب ذاته، فهو سرور وارتياح بلا هدف. (للمزيد حول أهميّة اللعب في حياة الطفل، وكيفية اختيار اللّعبة المناسبة لطفلك: اقرأالجزء الخاص بالتربية باللعب).

٢- تكوين علاقات اجتماعية خارج المنزل:

ففي هذه المرحلة ينتقل الطفل من عالم البيت ورياض الأطفال إلى عالم المدرسة الفسيح، ومن سلطة الوالدين إلى سلطة المعلمين والمشرفين، ومن اللّعب واللهو إلى عالم الواجبات والمذاكرة، ومن بيئة التعاطف والتعاون إلى بيئة التنافس، فينبغي إعطاؤه فكرة عن المدرسة ونظامها (الطلاب- المدرسين- الناظر..)، وكذلك إرشاده إلى كيفية التّعامل مع الآخرين فيها.. والطّفل الذي يعتاد ارتياد الأماكن ذات التجمّعات مع والديه (المسجد- النادي) يكون أقلّ حساسية من المغلق عليه بابه.

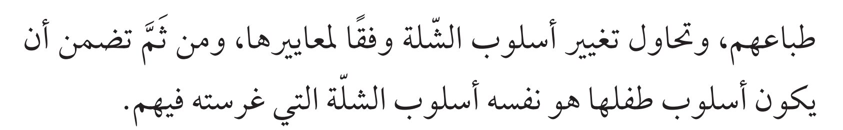
وعلى الأمّ ألّا تستريح حتى ينخرط الطفل في جماعة أطفال، ولا تتركه وحيدًا يلعب مع نفسه أو إخوته فقط، وهذا ما تفعله بعضُ الأمّهات كنوع من الحرص الزّائد، وخشية أن يتعلّموا منهم أنماطًا سلوكية غير مقبولة!! حتّى لا تحرم الطفل من فرص النّضج الاجتماعي، وتُخرج للدّنيا طفلًا مُنطويًا أنانيًّا.

اجعلي طفلك يتكلّم معك، ويحكي لكِ عمّا يحدث في المدرسة، واتركيه يتحدّث بتعليق خفيف وصغير منك مع توجيه للأصحّ والأصوب، ولا تملِّي ولا تسأمي؛ ففي هذا تفريغ لمشاعره الداخلية وإحساس بالمشاركة منك والاهتمام به، ولا بدّ أن يكون عندك علمٌ بكلّ صغير وكبير عن طفلك، وليجد منك الاهتمام والتأييد.

* كيف أساعد طفلي حتّى يُصبح مُندمجًا مع أصدقائه؟

- علّمي طفلك التعاطفَ مع الآخرين والاهتمام بمشاعرهم.
- ذَكِّرْيه بأنْ يُعامل الآخرين بالطريقة التي يُحبّ أن تتمّ معاملته بها.
- علّميه أنّ كلّ شخص يختلف عن الآخـر، وكيف أنّ هذه الاختلافات تجعلنا مُتفردين.
- أكّدي على أنّه لا يحقّ لأحد أن يسخر من الناس أو ينشر الشائعات عنهم، وأنّه يجب عليه عدم السّماح للآخرين بالتلاعب به أو ترهيبه أو التنمّر عليه.
- علّمي طفلك الدّفاع عن نفسه وعن الآخرين.
- يجب على الأمّ الذكية أن تدعو أصدقاء طفلها؛ كي تتعرّف على




طباعهم، وتحاول تغيير أسلوب الشّلة وفقًا لمعاييرها، ومن ثَمَّ تضمن أن يكون أسلوب طفلها هو نفسه أسلوب الشلّة التي غرسته فيهم.

٣- معرفةُ العالم والإحساس به:

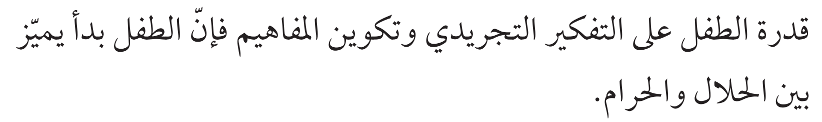
كما سبق وتطلّع الطفل إلى تكوين علاقات، فإنّه أيضًا يتزامن مع ذلك تطلّعه إلى معرفة الكون حوله والظّواهر المختلفة وكيف تحدث كجزءٍ من سمته الأساسي: الفضوليّة والرغبة في اكتشاف الأشياء ومعرفتها، وهذا ما يطلق عليه (السّن السّؤول).

الشّمس وأين تذهب- السّحاب- القمر- المطر- الرياح- التّليفزيون- الكهرباء- الهاتف.. كيف تعمل هذه الأشياء، ما هو بداخلها؟!.. ويمتدّ السّؤال بعد ذلك إلى الجنّة- النار- المرض- الموت- كيف جئت..؟!

فلا بدّ من الإجابة عن أسئلته، وبطريقة تناسب إدراكه، ويمتنع التّوبيخ أو الصمت أو الإجابة الخطأ.

٤- النّموّ الخلقي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة (من ٧: ١٢) مرحلة هادئة بشكل عام؛ حيث تقلّ فيها- نسبيًّا- حدّة المعارضة مقارنةً بمرحلة الطفولة المبكرة (من ٣: ٦)، وتبرز في هذه المرحلة (الهادئة نسبيًّا) فطرة التّدين وجوانب الخير، كما يتزايد النموّ الخلقي في هذه المرحلة، ويقترب الضّمير في نهاية هذه المرحلة من ضمير الراشد، ولأنّ النموّ العقلي حدث له تطوّر، لا سيّما



قدرة الطفل على التفكير التجريدي وتكوين المفاهيم فإنّ الطفل بدأ يميّز بين الحلال والحرام.

وإنْ كان قانون المرحلة السّابقة (السبع سنوات الأولى) هو اللعب فإنّ قانون هذه المرحلة (السبع سنوات الثّانية) هو التّأديب والتعليم، وعلى الآباء في هذه المرحلة (مرحلة التأديب والتعليم) تدريب الأبناء على الصيام والصلاة في المسجد، والتدريب على العطاء؛ اصْحَبْه إلى المسجد، وأعطه شيئًا من النقود كي يضعه في صندوق التبرعات بنفسه.

كما أنّ هذه المرحلة فرصة- حيث يقلّ العناد فيها عن المرحلة السّابقة واللاحقة- لغرس القيم والأخلاق كالصدق والأمانة والتعاون والبر، وغير ذلك من خلال التّوجيه المباشر وغير المباشر عبر القصّة واللّعب والحوار والمواقف، وكذلك تحفيظ الأطفال القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة.





أساليب تربوية مرفوضة يجب تجنّبها

الحماية الزائدة

تعني: قيام الوالدين بمسئوليات الطفل نيابةً عنه، والتدخّل في كلّ شئونه وعدم إعطائه فرصة للتصرّف في الأمور بنفسه.

وإذا كانت الحماية للأبناء مطلوبة؛ فإنها إذا زادتْ عن الحدّ أصبحت من الأساليب التربوية الخاطئة.

والسّبب وراء الحماية الزّائدة للطفل: الخوف الزّائد على الابن والقلق المرضي على الطفل.

أثرُ الحماية الزائدة على الأبناء:

- الخوف من تحمّل المسئولية.
- عدم الثقة بالنفس.
- عدم القدرة على اتخاذ القرار.
- الشّعور بالفشل.
- الإحباط عند مواجهة المشكلات.
- الاعتماد على الغير دائماً.





العلاج:

أنْ ينتبه الوالدان إلى أنّ الحماية الزائدة غير مطلوبة.. لندع الأولادَ يُجرّبون ويلعبون، ويقعون، ويتشاجرون، ويتفاعلون، ويتعلمون.

التّدليل الزائد

ويقصد بالتدليل الزّائد: إشباع كلّ رغبات الطفل إشباعًا فوريًّا دونما تأجيل، وعدم كفّ الطفل عن السّلوك غير المرغوب فيه، وعدم استخدام أيّ نوع من العقاب حتّى لو أخطأ خطأ جسيماً، وربما يصل الأمر إلى تشجيعه لمزيدٍ من التخريب.

أثرُ التّدليل الزائد على الأبناء:

- عدم القدرة على تحمل المسئولية، أو اتخاذ القرارات.
- العناد: لأنّ هذا الطفل اعتاد القيام بدور الآمر النّاهي.
- شخصية اعتمادية: حيث يُصبح الطفل اعتماديًّا على الأمّ، ثمّ اعتماديًّا على الأسرة، ثمّ اعتماديًّا على الآخرين في شئون حياته؛ لأنّه لم يعتَدْ الاعتماد على نفسه.
- الأنانية: فيظنّ الطفل المُدلّل أنّ كلّ شيء ملكه.
- الفوضويّة: لأنه لم يعاقب يومًا على سلوك سيّئ، ولم يتعلم النظام.
- التدخين والإدمان: يصبح الطفل المُدلّل فريسة سهلة لبائعي المخدّرات التي يتوهّم فيها أنّها تُنْسيه همّه وتحلّ مشكلاته.
- الوقوع في مشكلات جنسيّة: فعندما يصل إلى مرحلةِ المراهقة وتبدأ





الرّغبات الجنسية تُلحّ عليه لا يستطيع الصّبر والتأجيل، ويسعى لتنفيذها بالمعاكسات أو التحرّش، وربّما الاغتصاب.

العلاج:

- يجب أن يُدرك كلّ مَن يقومون بتدليل الطفل أنّه سينتج عن هذا السّلوك طفلٌ ليس لديه نضج اجتماعي، طفل لا يقدر على تحمّل المسئولية، يعتمد دائمًا على أبيه وأمّه.

- وأطلب من كلّ الآباء الذين يقرؤون الآن أن يُعلّموا أولادهم عبارات سيسمعونها من الآخرين بعد ذلك؛ حتى لا يصطدموا بها عند سماعها منهم لأوّل مرّة، ومنها: "أجّل هذا الموضوع الآن"، "لمّا تأتي أموال أوعدك إنّي سأجيب طلبك"، "سنقوم هذه الأيام بعمل كذا وكذا.. وهذا يدعوني إلى ترك هذه الرغبة مؤقّتًا".

الإهمال

المقصود بالإهمال: أنْ يُهمل الآباء تلبية رغبات وحاجات الطفل، وعدم تشجيعه وإثابته على سلوك جيّد، كذلك عدم مُعاقبته على سلوك سيئ، وعدم الاهتمام بإنجازاته.

والسّبب: انشغال الأب والأمّ عن أداء دورهما كمربّين، وترك هذا الدّور للمربية أو الخادمة التي تعتني بالمنزل.. وتجد المبررات لإهمال الأبناء بأنّ الأب مشغول بعمله طوال اليوم- وكذلك الأم- وليس لديْهم الوقت لسماع مشكلات الأبناء، وكذلك سفر الآباء بحثًا عن المال.





أثرُ الإهمال على الأبناء:

- فقد الطفل الانتماء للأسرة.
- العدوانية والانتقام وكراهية الآخرين.
- الغيرة المفرطة من الأطفال الذين يحظون باهتمام والديهم.
- يصبح الطفل عديم الرضا، ساخطًا، ناقمًا على كلّ شيء.
- التّدخين والإدمان.
- الشّجار بين الإخوة.

العلاج:

- لا بدّ من إظهار الحب والعطف للطفل.
- لا بدّ من قضاء حاجاته المادية والمعنوية.
- لا بدّ من التغلب على المشاكل التي تعوق القيام بما سبق.

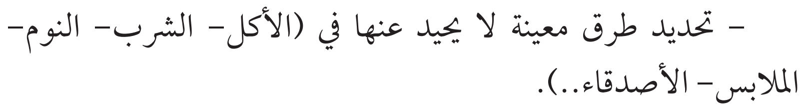
التسلّط

معناه: التحكّم الزّائد في الابن، والتحكم في نشاطاته وأفكاره وطموحاته ورغباته، وإلزام الابن بمهامّ وواجبات تفوق قدراته.

ويحدث فيه الآتي:

- يُمنع الطفل من تحقيق رغباته باستمرار.
- يقابل بالرفض الدائم لطلباته.
- يُستخدم اللوم والعقاب مع الطفل في كلّ شئونه.





– تحديد طرق معينة لا يحيد عنها في (الأكل– الشرب– النوم– الملابس– الأصدقاء..).

– ويدخل ضمن هذا– أيضًا– فرض الوالدين على الابن تخصّصًا معينًا في الدراسة والعمل؛ ظنًّا منهما أنّ ذلك في مصلحة الابن!! دون أن يعلموا مدى خطورة هذا الأسلوب على شخصية الابن وحياته المستقبلية، إذ ينشأ ولديه ميلٌ كبير للخضوع واتباع الآخرين، ونقص الثقة في النفس، وعجز عن التفكير الحرّ والإبداع، وخوف من مسئولية القرارات... إلخ.

أثرُ التسلّط على الأبناء:

– الطّفل ضعيف الشخصية.
– دائم الخوف، وعدم الثقة في النفس.
– الخضوع والسلبية.
– التردّد، والعجز عن اتخاذ أي قرار.
– الانطواء والخجل.
– العجز عن التفكير الناقد والإبداع.

العلاج:

يجب على الآباء والأمهات أن يتركوا أطفالهم يمارسون بعض الحرية ويعتمدون على أنفسهم، فعلى الطفل أن يخوض التجارب.. وعلى المُربّي مراقبته من بعيد، وعلى المربّي تشجيعه، والتسامح معه، ومساعدته على الإنجاز، وتقديره، والاهتمام بأعماله، فإذا شعر بوجوب تدخّله لمساعدة الطفل تدخّل بشكل لا يُزعج الطفل.





القسوة الزائدة

وهي: غير التسلط؛ حيث تبدأ بإهانة الطفل وتحقيره، والسّخرية منه، مثل (أنت حمار- غبي- حقير... إلخ)، ثمّ الضرب الشديد، وقد يصل الأمر إلى الربط أوالتقييد بالحبال والجنازير والصّعق بالكهرباء وبالنار..!!

وكثيرٌ من الآباء يتفنّن في أساليب التعذيب لأبنائهم، مُبرّرين ذلك بأنّه يريد أن يصبح ابنه شخصيّة مثالية، أو يفعل ذلك كي لا يفشل ابنه!!

أثرُ القسوة الزائدة على الأبناء:

- الخوف والجبن.
- الامتناع عن أيّ نشاط خوفًا من العقاب، وفقدان الثقة بالنفس.
- السّلبية وعدم تحمل المسئولية.
- السّرقة: حيث ينتقم الطفل من والديه بسرقة ما يحبّون.
- الكذب: فالطفل يكذب لأنه أخطأ ويخشى العقاب الشديد.
- كراهية الأب والأم.

العلاج:

- لا بدّ من نبذ القسوة بكلّ أساليبها.
- إشعار الطفل بالطمأنينة.
- التعامل معه بتسامح.
- تحفيزه للقيام بأعمال وإنجازها.





التفرقةُ في المعاملة بين الأبناء:

يُفرّق الوالدان أحيانًا بين الأبناء بوعي أو بدون وعي، والتفرقة تكون في الآتي:

- السّن: فبينما يفضّل بعض الآباء الابنَ الأوّل، يفضّل آباء آخرون الابن الأخير.
- النّوع: حيث يفضّل بعض الآباء «الذكور» عن «الإناث».
- الصّفات: يفضل بعض الآباء الابنَ الذّكي على أخيه الذي يتمتّع بقدر أقلّ من الذكاء، ويفضّل آخرون الابن الوسيم على الأقلّ وسامة.
- أبناء زوجة عن الزوجة الأخرى.

أثرُ التّفرقة في المعاملة بين الإخوة على الأبناء:

- الغيرة الشديدة بين الإخوة.
- الحقد والحسد بين الإخوة، والرغبة في الانتقام.
- الأنانية للابن المفضّل حيث يريد أن يستحوذ على كلّ شيء.
- الصّراع بين الإخوة وزرع الفرقة بينهم.
- كراهية الوالدين من الأبناء المظلومين.

العلاج:

- عدم التفرقة بين الأبناء في المعاملة، والالتزام بالمساواة بينهم.
- العدل مطلوب بين الأبناء حتى في القبلة وفي الحضن؛ حتى لا تحدث المشاكل بين الأبناء في الكبر.



التناقض والازدواجية من موقف تربوي لآخر

ويقصد به: عدم استقرار أسلوب المعاملة مع الطفل حيث يُثاب على سلوكٍ ما، ثم يُعاقب على نفس السّلوك مرّة أخرى!

مثال: فقد يشتم الطفل الأب أو الأمّ فيضحكان، وفي مرّة أخرى يقوم بنفس السلوك فيغضبان ويعاقبان الطفل.

مثال آخر: عندما تعلّم ابنك أنّ الكذب حرام، وعندما يرنّ الهاتف يقول الأب لابنه: «ردّ ولو كان فلان قلْ له: أبي غير موجود بالبيت».

أثرُ التناقض والازدواجية من موقف تربوي لآخر على الأبناء:

- إصابة الطفل بالارتباك والحيرة:

لا يُميز بين الصّحيح والخاطئ؛ لأنّه حينما نطق لفظةً سيئة في المنزل ضحك الوالدان، وحينما نطقَها في نفس اليوم عند وجود ضيوف غضبًا منه.

- يصبح الطفل صاحبَ شخصيّة متردّدة ومتقلّبة:

يتأرجح بين رأيَيْن، ولا يحسم أمرًا، ولا يستطيع أخذَ قرار بسرعة، وتستمرّ معه سمة التقلب في الرّأي والمزاج في المستقبل.

- فقدان الطفل الثقة في أبيه وأمّه:

ويفقد الثقة في آرائهم، وفي طريقة توجيههم.

العلاج:

يجبُ على الآباء والأمّهات تحمّل المسئولية والتحكّم في أعصابهم، والتعامل بهدوء مع أولادهم بشكل كبير، وعدم التناقض من قيمةٍ لأخرى أو من موقف تربوي إلى موقف آخر.



عدمُ الاتفاق على نهج تربوي موحّد بين الوالدين

ويقصد به: عدمُ الاتّساق في المُعاملة بين الأب والأمّ حيث يقول الأب شيئًا وتقول الأمّ شيئًا مناقضًا.

مثال: تتّفق الأمّ مع الابن ألّا يتأخّر عن المنزل إلى ما بعد التّاسعة مساء مثلًا، ويقوم الأب بخرق هذا الاتفاق، ويقول للولد: «أنت الآن أصبحتَ رجلًا تأخّر كما تريد!!».

ومثلُ ذلك أيضًا: الاختلاف في أسلوب التربية بين الوالدين والجدّ والجدّة.. وكذلك الاختلاف في أسلوب التربية بين الوالدين والمُربّيات.

السّبب: في عدم اتّفاق الوالدين على نهج تربوي واحد هو التّضاد في المفاهيم ما بين الزوج والزوجة، وكذلك الصراع والخلاف بينهما.

أثرُ عدم الاتّفاق على نهج تربوي موحّد بين الوالدين على الأبناء:

- لا بدّ أنْ يعي كلّ من الزوجين أنّ الصراع والخلاف بينهما أمام أطفالهما مأساة، وزرعٌ لعدم الاستقرار، وعدم الأمان داخل نفسية الأبناء.
- كما أنّ اضطراب السّلطة واختراق الأم أو الأب للقانون الذي يضعه الطرف الآخر يؤدّي إلى عدم احترام أحد الوالدين أو الاثنين معًا، ويُربك الأبناء ويجعلهم يضربون عرض الحائط بكلام الوالدين، ويفعلون ما يحلو لهم.

العلاج:

هو اتّفاق الوالدين على الاّتفاق على نهج تربوي واضح، فعلى الزّوجين اللّذين يختلفان مع بعضهما البعض أنْ يفصلا هذا الأمر عن كوْنهما مُربّين، ولا يجب أبدًا أن يكون الأب عكس الأم.



مقارنةُ الطفل السّلبية بغيره

لا بدّ وأنْ نعلم أنّ الأطفال متنوعون في قدراتهم واهتماماتهم ومهاراتهم حتّى ولو كانوا إخوة.. سنجد مَن هو متفوّق، وسنجد مَن هو أقلّ منه، وهذا التنوع مطلوب، ولكنّ مهمّة الوالدين هي معرفة قدرات وميول أبنائهم، وتنميتها كلٌّ حسب طبيعته، ولكن للأسف يقوم بعضُ الآباء والأمّهات بمقارنة الطفل غير العادلة مع غيره من الأطفال بُغية استثارة حماسه ودفعه للتفوّق، وهذا من الأخطاء التربوية الجسيمة التي يقع فيها الآباء والأمّهات.

السّبب: ادّعاء كثيرٌ من الآباء والأمهات بأنّهم يقارنون للتّحفيز.. لا للتعجيز!!، وهذا غير صحيح واقعيًّا.

أثرُ مقارنة الطفل السّلبية بغيره:

- إنّ المقارنة تُشعر الطفل بالدّونية، وتحطّ من قدراته، وستشعره دائماً بأنّه مقصّر ومخطئ، ولم يؤدّ ما عليه.
- كما أنّها تزرع المرارة في نفس الطفل وتشعره بالعجز، وتشوّه نظرته ومحبّته لنفسه.
- كما أنّها تجعل الطّفل يكره الطفل الآخر الذي يقارن به، وربّما يكره الأب والأم.

العلاج:

يجبُ على الآباء والأمّهات عدم مقارنة الطفل بغيره مهْما كان السبب.



البرمجة السلبية لعقل الطفل (الوصف السّلبي)

وتعني: تعوّد الآباء نقدَ وتوبيخ الطفل ونعته بصفةٍ سيئة، مثل: (أنت فاشل.. أنت غبي جدًّا.. أنت كذّاب ولص.. يا حمار.. أنت ضعيف في مادة كذا.. إلخ).

آثارُ البرمجة السّلبية لعقل الطفل على الأبناء:

العبقري تتكوّن فكرته عن نفسه من خلال المُحيطين به، سواء الأسرة أو المدرسين أو الأصدقاء، وذلك من خلال الثناء على إبداعاته، ولكن حينما يتمّ برمجة عقل الطّفل سلبيًّا يرى الطفل أنّه فاشل، وأحيانًا نكون نحن سببَ طمس مواهب أبنائنا وقدراتهم وعبقريتهم؛ حيث نحطّم نفسياتهم وندفعهم إلى التقاعس والاستسلام، وعدم التفكير في النجاح.

العلاج:

- عدم انتقاد الطفل، وإنما انتقاد سلوكه السيئ.
- احذرْ أن تكون ألفاظك مع طفلك اتهامات تحطّم معنوياته، فألفاظ الزّجر والتوبيخ التي لا نُلقي لها بالًا تُصبح ألقابًا مُصاحبة له، فينشأ الطفل فاقدَ الثّقة في نفسه وقدراته، وما تصف به طفلك ربما يقتنع به مع تكراره.
- البحث عن نقاط القوة في الطفل وتعزيزها وتنميتها.





فرضُ الأوامر على الطفل طوال اليوم

ويعني: قيام الأمّهات والآباء بإصدار أوامر للأطفال طوالَ اليوم، ولا يتركَا لهم حرية اختيار أيّ شيء، فتقول الأمّ لأبنها: «قم.. نم.. كلّ.. البس.. العب..

السبب: عدم إدراك الوالدين أنّ الطفل لديه القدرة على الاختيار، ومن ثمّ الاعتماد على النفس في بعض الأمور.

أثرُ فرض الأوامر على الطفل طوال اليوم:

النتيجة لهذا الأسلوب الخاطئ في التربية أننا سنجد هذا الطفل يتظاهر بأنّه لم يسمع شيئًا من أمّه، فلا يستجيب لها من أوّل مرّة، وبالتّالي يكون دافعًا للأبناء على الكذب، وربّما التمردّ.

العلاج:

- أنْ يعلم الآباء جيدًا أنّه لا بدّ من وجود حرية للطّفل بحيث يتمكّن من الاختيار والشعور بشخصيته، فلا بدّ أن يلعب الطفل بطريقته، ويأكل عندما يشعر بالجوع وبطريقته حتّى لو كان يوقع طعامه، ويجب أن يعتمد على نفسه وسيتعلّم بعد ذلك أن يأكل بالطريقة الصّحيحة..، المهمّ إعطاؤه مساحة من تحمّل المسئولية وحرية الاختيار.
- لا شكّ أنّ هناك مواقف تستدعي إصدار الأوامر للطفل، ولكنّ هذه المواقف محدودة، ومنها:





- عند النوم.
- عندما تتعرّض صحة الطفل للخطر.
- عندما تكون لدى الأسرة منظومة محددة يسير عليها كلّ أفراد الأسرة.

إهمالُ الموهبة لدى الطفل

أسبابُ هذه المشكلة:

- عدمُ فهم الآباء طبيعة الطفل الموهوب.
- وجود مشكلات في محيط الأسرة، والخلافات الزّوجية.
- تدنّي المستوى الاقتصادي والتعليمي للوالدين.

آثارُ هذه المشكلة على الأبناء:

إهمال الأطفال الموهوبين وتجاهل احتياجاتهم ومتطلّباتهم غالبًا ما يؤدّي إلى:

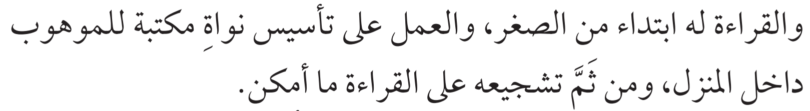
- إلحاق الخسارة والضّرر بالطفل نفسه نتيجة إنكار وتجاهل موهبته ونبوغه، والتي قد تتلاشى وتذبل.. وقد تتوجّه نحو الشّر إنْ لم توجّه نحو الخير!!
- إلحاق الخسارة بالمجتمع، وحرمانه من الإنجازات الجديدة والمُفيدة، التي تُهدر دون استثمار فَعَّال لمثل هذه القدرات المبدعة والمنتجة.

والسّؤال المُهم: كيف تنمّي مواهب وعبقرية طفلك؟

يتمَحْور دور الوالدين في إثراء البيئة المحيطة بأبنائهم عمومًا والموهوبين منهم على وجه الخصوص عن طريق:

١. شراء أنواع الكتب المصوّرة والقصص المتوافقة مع عمره،





والقراءة له ابتداء من الصغر، والعمل على تأسيس نواةِ مكتبة للموهوب داخل المنزل، ومن ثَمَّ تشجيعه على القراءة ما أمكن.

٢. توفير الألعاب والأدوات المناسبة والمُمتعة والمفيدة للطفل، مع ضرورة مراعاة كون هذه الألعاب مناسبة لمستواه العمري والعقلي، واختر الألعابَ التي تسهم في تطوير قدراته الحركية ومهاراته المعرفية، مثل: بناء المكعبات أو المتاهات..، وشجّعه باللعب معه بها.

٣. وفّر له أقلامًا وألوانًا وأوراقًا..، واتركْ له المجال ليُبدع بحرية كاملة.

٤. اتركْ له الفرصة للاكتشاف والتجربة والخطأ؛ فالتّجربة والخطأ من الوسائل المفضلة للتعلم.

٥. يجب على الوالدين الإجابة على أسئلة الطفل الكثيرة في هذه المرحلة، ومحاولة التفصيل ما أمكن، وابحثْ وإيّاه عن إجابات الأسئلة التي لا تستطيع الإجابة عنها.

٦. استخدام اللغة السليمة مع الطفل، وحتى الكلمات التي لا يستطيع نطقها، فهو على الأغلب يعرف مفهومها.

٧. شجّع طفلك على الالتحاق والمشاركة بالأنشطة التي يرغب فيها ويستمتع بها، وتكون ممكنة ومتوفّرة لك، مثل: الكاراتيه والسباحة..، وشاركه في النشاط.

٨. أفسحْ له المجال ليكون وحيدًا، ولكنِ أبْقِ عينيك عليه.

٩. استمعْ إليه وشجّعه ليبني تقديرًا وثقة بنفسه.

١٠. لا تتحرّج ولا تكنْ عامل ضغط عندما يرتكب الأخطاء أو عندما لا يفهم شيئًا مُعيّنًا، بل وضح له خطأه وكنْ داعمًا له.





١١. لا تُجبر طفلك على عمل الأشياء التي لا يرغب في فعْلها؛ فإنجازه على الأغلب لن يكون جيدًا أو بالمستوى المطلوب.

١٢. على الوالدين التدخّل في انتقاء جماعة الرفاق للموهوب بسبب ميْل الموهوب لمُصادقة مَن هُم أكبر منه سنًّا.. وهذا يستدعي رقابة من الوالدين لضمان النّوعية الجيدة من الأصدقاء التي يكون لها الأثر الإيجابي على الموهوب.

١٣. ينبغي على الوالدين استغلال البيئة المحيطة وما تحْويه من مثيرات لإثراء وإغناء معارف أبنائهم، ويتضمّن ذلك زيارة الحدائق العامة أو المتخصّصة، مثل حديقة الحيوان أو الطيور، أو الرّحلات المنظمة للمناطق التاريخية أو المعالم السّياحية في الدولة.

١٤. على الآباء إلحاق ابنهم الموهوب والمبدع بالأندية الصيفية، أو الأندية الرياضية والاجتماعية، أو مراكز رعاية الموهوبين، أو أيّ مركز ريادي يهتمّ ويقدم خدمات للموهوبين بشكل مباشر، أو تلك المراكز التي يمكن توظيف خدماتها العامة للموهوبين، مثل: المكتبات العامّة، المعارض الدولية أو المحلية أو المحاضرات العامة التي تنظمها المساجد أو الجمعيات أو النقابات العامة في شتى نواحي الحياة.

١٥. شجّع طفلك على الاستقلالية في ترتيب حاجاته وألعابه وملابسه.



الأساليب التربوية الواجب اتّباعها

أوّلًا: التّربية بالقصّة:

لا شكّ أنّ القصّة أمر مُحبّب لكلّ إنسان، لا سيّما الأطفال، فالإنسان بطبعه يميل للأسلوب القصصي، وهو منهج رباني؛ حيث جاء الخطاب القرآني غنيًّا بالقصص من خلال عرض قصص الأنبياء والصالحين للتذكرة والاعتبار، قال الله - تعالى-: (وَكُلًّا نَقُصّ عَلَيْك مِنْ أَنْبَاء الرُّسُل مَا نُثَبِّت بِهِ فُؤَادك) (هود: ١٢٠)، ولقد كانت القصة ولا تزال تلعب دورًا كبيرًا في شدّ انتباه الطفل ويقظته الفكرية والعقليّة لما لها من متعة ولذة.

آثارُ القصّة على الطفل:

- استمتاع الطفل نفسيًّا أثناء سماعه القصة، ممّا يُرَوِّح عن نفسه.
- غرس القيم الدينية والمعاني الأخلاقية عند الأطفال.
- القصة وقاية وعلاج للسلوكيات السيئة، كعلاج الكذب والسرقة والعناد.. وغيرها.
- إشباع حاجات الطفولة، فالطفل يحبّ تقمّص بعض الشخصيات بنفسه، ويحبّ التقليد، وبخاصّة الكبار، فلنجعل حبّه للتقليد مفيدًا.





- تعلم الطفل حبّ القراءة والاطّلاع وحبّ المذاكرة، كما تعلّمه طرقًا جديدة لحلّ المشكلات.

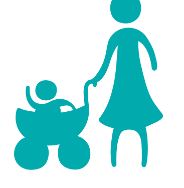
- زيادة معدل النمو العقلي، واكتساب المهارات اللغوية (الثروة اللفظية)، ونشر الثقافة بين الأطفال.

- تنمية الخيال لدى الطفل، والخيال بداية الإبداع، كما تنمّى مهارة الاتصال لدى الابن.

- القصّة يمكن أن تكون وسيلة للثواب أو العقاب، فمَن يخطئ نحرمه من سماعها أو رؤيتها، ومن لا يُخطئ نُسمعه قصة يحبّها.

حدوتة ما قبل النوم

ناشد أطباءُ النّفس الأمّهات في عالمنا المعاصر ضرورةَ العودة لحكاية ما قبل النوم التي ترويها الأمّ بصوتها الحنون، لما لها من أهمية كبيرة بالنسبة لحياة الطفل؛ حيث تجعله يشعر بالحنان والأمان والمساندة، وهذا يدعم جهازَ المناعة لديه، ويُنظم الهرمونات داخل جسمه، فينمو بصورة طبيعية وجيدة، ولها أهمية في إثراء فكْر الطفل وتنمية موهبته نحو التّعبير عن نفسه، كما ترسّخ حدوتة قبل النّوم في ذاكرة الطفل، ويصعب عليه نسيانها؛ لأنّها تختمر في عقله وتثبت في مركز الذّاكرة في مخّه أثناء النّوم، فعلى الأمّ أن تلتزم اختيار النهايات السّعيدة، والابتعاد عن رواية قصص العنف أو قصص أبطالها حيوانات خرافية قد ينطبع شكلها المُخيف في ذاكرة الطفل، فيتسرّب الخوف لقلبه ويُسبّب له الأرق.





لحكايةٍ مناسبة:

حين يكون الطفل في الثالثة فإنّ قدرته على فهم الحكايات تكون محدودة، كما أنّ صبره على متابعة الحاكي تكون أيضًا محدودة؛ ولهذا فإنه يُفضّل أن تدور الحكاية حول عددٍ محدود من الأشخاص، بل يُفضّل ألّا يزيدوا على شخصين، وألّا تزيد مدتها على ٣ دقائق.

وحين يُصبح الطّفل في الخامسة نقوم باختيار الحكايات التي تدور حول ثلاثة أو أربعة أشخاص، وتطول مدّتها حتّى تصل إلى ٥ دقائق، وحين يُصبح الطّفل في الحادية عشرة فإنّ مدّتها قد تصل إلى ربع ساعة، كما أنّ أشخاصها قد يصلون إلى ستة أو سبعة.. وكلّما كان عمر الطفل أكبر أمكن لنا أنْ نختار حكايات أطول وأعقد في حبكتها الفنية.

احذرْ هذه القصص:

- قصص الرعب.
- قصص الحبّ والمجون والرذائل، والقصص التي لا فائدة لها.
- قصص الخيال التي تُصيب الطفل بالإحباط والعجز أكثر ما تفيده، وتفقده القدوة فيمن حوله، مثل: سبايدرمان وسوبرمان وعلاء الدين والمصباح السحري وخاتم سليمان..

أمّا القصص العلمية الخيالية للاختراعات والمستقبل فهي تساعد على تنمية التفكير العلمي لدى الطفل؛ وبالتالي تساعده على تنمية الذكاء والابتكار، وتطوير قدراته العقلية.



كيف تعرض القصّة بإثارة وتشويق؟

- لا تُجبر الطّفل على سماع قصة لا يُحبّها، أو في وقت لا يحبّه.
- مراعاة تعبيرات الوجه ولغة الجسد، وتمثيل حركات كلّ شخصية، وتقليدها أثناء الحكاية، وهذه الطريقة تستحبّ مع السنّ أقلّ من ٤ سنوات.
- أشركِ الطّفل معك أثناء الحكاية: توقع ماذا سيفعل بعد ذلك؟ مَن المخطئ فيهما؟ وهكذا..
- اسأل الطفل عمّا استفاده من القصة بعد نهايتها.
- اسأل الطفل: لو أنّك مكان فلان (بطل القصة) كيف تتصرّف حينئذ؟
- اسأل الطفل: لو أنّك مكان فلان (الشرير) كيف تتصرّف حينئذ؟
- اسأل الطفل: هل تحبّ أن تكون مكان فلان (الشرير)؟ ولماذا؟
- اسأل الطفل: هل تحبّ أن تكون مكان فلان (الطيب)؟ ولماذا؟
- اسأل الطفل: هل تستطيع أن تحكي لي القصة؟

ثانيًا: التّربية بالحوار:

أهمية الحوار في تربية الأبناء:

- الحوار مفتاح فهْم ابنك (أفكاره ومشاعره وسلوكه).
- الحوار أداة التّوصيل للأفكار والمشاعر للأبناء.
- بالحوار يشعر الطّفل بـــ:
- أهمية وجوده.
- الاحترام والتقدير.






- المسئولية والقدرة على اتخاذ القرار.
- بالحوار يتعلّم الطفل التعبير عن ذاته، وتنمو لديه مهارة الاتصال والإقناع.
- بالحوار تحمي ابنك أو ابنتك من إقامة علاقات سيّئة مع آخر يتحاور خارج المنزل.
- بالحوار تعطي ابنك أو ابنتك شعورًا بالأمن والحبّ، ويحبّك ابنك.
- الحوار مِن أفضل الوسائل العلاجية للمشكلات السّلوكية للأبناء والقلق والإحباط والانطواء والتدخين.
- بالحوار تكتشف عبقرية ابنك.

كيف تحاور طفلك بشكل إيجابي؟

- **حريّة الحوار دون تجاوز:**

من المهمّ أن يشعر الأبناء بالأمان عند المناقشة والحوار كي يستطيعوا أنْ يعبّروا عن آرائهم بحريّة، وعلى الأبناء أن يفهموا أن الحرية مسئولية، فلا يجوز لهم التجاوز مع الوالدين بدعوى الحرية.

- **الحوار يشمل جميع الموضوعات:**

وهذا المبدأ يُمهّد السبيل لمشاركة الأبناء في كلّ ما يخصّ الأسرة.

- **لا للقهر:**

ينبغي أن يكون لكلّ سؤال جواب، وألّا يلجأ الوالدان لمبدأ القهر؛ بل ينبغي تغيّر كلّ الأمور.

- **التزام آداب الحوار وفنّيّاته:**

كعدم رفع الصوت، وعدم مقاطعة المتحدث، وضرورة الاستشهاد





بالأدلّة عند عرض الرأي.

- اختيار الوقت المناسب للحوار مع ابنك:

وليكنْ أثناء الذّهاب للمسجد أو المدرسة، أو أثناء نزهة جميلة.

- اختيار المكان المناسب للحوار مع ابنك:

فيفضّل الحوار في مكان غير مشحون بانفعالات سلبية، ولا توجّه النصيحة لابنك أمام أصدقائه؛ فالنّصيحة على الملأ فضيحة.

ثالثًا: التّربية بالقدوة:

القدوة في التّربية هي مِن أنجح الوسائل المؤثرة في إعداد الولد خلقيًّا، وتكوينه نفسيًّا واجتماعيًّا؛ ذلك لأنّ المربّي هو المثل الأعلى في نظر الطفل، والأسوة الصالحة في عين الولد؛ يقلّده سلوكيًّا، ويُحاكيه خلقيًّا من حيث يشعر أو لا يشعر.

إنّ الولد مهما كان استعداده للخير عظيمًا، ومهما كانت فطرته نقية سليمة؛ فإنّه لا يستجيب لمبادئ الخير وأصول التربية الفاضلة ما لم يرَ المربّي في ذروة الأخلاق وقمّة القيم والمُثُل العُليا.. فمِن السّهل على المربّي أنْ يُلقّن الولد منهجًا من مناهج التربية، ولكن من الصعوبة بمكانٍ أن يستجيب الولد لهذا المنهج حين يرى مَن يشرف على تربيته ويقوم على توجيهه غيرَ مطبّق لهذا المنهج والمبادئ!

وكذلك الطّفل حين يجد من أبويه ومربيه القدوة الصّالحة في كلّ شيء فإنّه يتشرب مبادئ الخير، ويتطبّع على الأخلاق االفاضلة.

كما أنّ الولد الذي يرى أبويه يكذبان لا يمكن أن يتعلّم الصدق، وأنّ



الولد الذي يرى أبويه يغشان أو يخونان لا يمكن أن يتعلّم الأمانة، والولد الذي يرى أبويْه في ميوعةٍ واستهتار لا يمكن أن يتعلم الفضيلة.. إلخ.

رابعًا: التّربية بالحبّ:

أهميّة الحبّ في تربية الأبناء:

إنّ العامل المشترك بين أغلب المشكلات النفسية والسّلوكية لدى الأطفال والمراهقين هو غياب الحبّ الحقيقي بينهم وبين الوالدين، أو على الأقلّ فقدان قدرة الوالدين على التّعبير عن الحبّ، كما أنّ الحبّ أفضل علاج لكلّ المشكلات النفسية والسلوكية للأطفال والمراهقين والشباب والراشدين والمُسنين، فالحبّ الحقيقى هو دواء النفس، كما أنّ غذاء الروح هو الإيمان.

فالطّفل يحتاج إلى أنْ يشعر بحبّ الآخرين له ورضاهم عنه، خاصّة أبويه ومعلميه، ولا بدّ أن يظهروا له ذلك برفقهم له ولينِهم معه حتى حينما يخطئ، ونقصد بحاجته إلى الحبّ هنا هو الحبّ غير المشروط، حبّه لشخصه، وليس لما يفعله هو أو لا يفعله.

الحبّ هوالغذاء النفسي الذي تنمو وتنضج عليه الشّخصية، وإذا أُعطى الطفل الحبّ الواعي المستنير سَيمتلئ ثقة بنا واطمئنانًا إلينا، وبالتالي ثقة في نفسه واطمئنانًا وثقة في نفسه، واطمئنانًا إلى العالم حوله، وهو أهمّ عوامل خروجه عن أنانيته وتركيزه على نفسه.

الحبّ المَرضي

وهو التعلّق المرضي بالابن، حيث تشعر الأمّ بالقلق الشديد إذا ما فارقها الابن، ولذا تتعلق به تعلقًا مرضيًّا، ولا تستطيع الحِراك بدونه، وربّما ينام معها حتّى سنّ الطفولة المتأخرة.



برنامجٌ عمليّ للتعبير عن الحب للأبناء:

- نظرة الحبّ: وهي نظرة تشعر الأبناء بالحبّ والرّضا، وأنهم مرغوب فيهم.
- بسمة الحبّ: فالابتسامة مفتاح سحري للقلوب.. وهي السّحر الحلال.
- قبلة الحبّ: القبلة رسول حبّ ورحمة، وهي تعبير عملي عن الحبّ.
- حضن الحبّ: فالحضن الدافئ من أفضل وسائل التعبير عن الحبّ بين الآباء والأبناء.
- لقمة الحبّ: ما أجمل أنْ يجلس الأب وسط مائدة الطعام بين زوجته وأبنائه، ويبدأ الأب بوضع لقمةٍ في فم زوجته ثمّ أبنائه، ثمّ تقوم الأمّ بمثل ذلك.
- لمسة الحبّ: فالتلامس مُوَصّل جيد لحرارة الحبّ بين الآباء والأبناء.
- هدية الحبّ: الهدية لها أثرٌ كبير على النّفوس، مهما كانت صغيرة أم كبيرة.
- كلمة الحبّ: فالكلام سفير الحبّ بين الآباء وأبنائهم، فأخبر أبنائك بحبك، وكرّر على مسامعهم كلمات الحبّ، كما أوصانا بذلك الرّسول ﷺ.
- المزاح مع الأبناء: فالممازحة تخلق جوًّا جميلًا من المرح، وتجعل البيت بيئة جاذبة لا طاردة.
- اللّعب مع الأبناء: فاللّعب حياة الأطفال.. وموصّل جيّد لرسائل الحبّ.
- التنزّه مع الأبناء: أسعد لحظات الأبناء حينما يخبرهم الآباء بفسحةٍ جميلة أو رحلة رائعة.

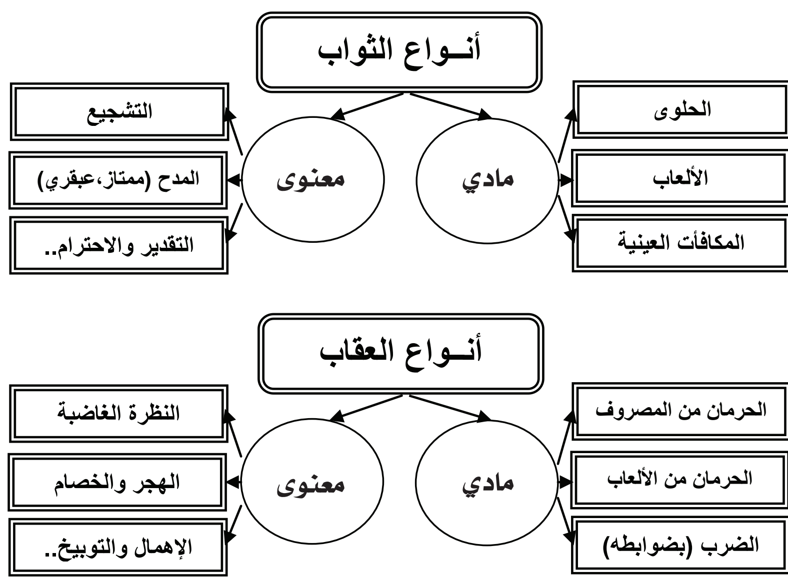




خامسًا: التّربيةُ بالثواب والعقاب:

أهمية أسلوب الثواب والعقاب في التربية:

- يعمل «الثواب» على تدعيم السلوكيات الجيدة لدى الطفل.
- يعمل «العقاب» على ضعف وانطفاء السلوكيات السيئة لدى الطفل.
- يعمل «الثواب والعقاب» على تشكيل شخصية مستقلة وليست اعتمادية، قادرة على تحمل المسئولية، بل ومتدنية.
- يعمل «الثواب والعقاب» على تشكيل شخصية متّزنة، قادرة على النجاح والابداع.
- يعمل «الثواب والعقاب» على تأسيس بناء نفسي قوي وسليم للأبناء.
- يعمل «الثواب والعقاب» على تشكيل شخصية قيادية.





ضوابط استخدام العقاب البدني:

- التّغافل: تغافل قبل أنْ تعاقب، فربما أخطأ الابنُ بغير قصد ولن يكرّرها.
- التّسامح: سامح ثمّ سامح ثمّ سامح ثمّ عاقب، كي تعلّم ابنك التسامح، فربّما يأتي التسامح بما لا يأتي به العقاب.
- التّدرّج في العقاب: من الأقلّ إلى الأشد.
- أنْ يتناسب العقاب مع عمر الطفل: فليس من العدل عقابُ طفلٍ غير مُمَيز لا يُدرك معنى العقاب بعد.
- يجب أن يكون العقاب بعد الذنب مباشرة: وعدم تأجيل العقاب.
- أن يكون العقاب مصحوبًا بتعليمات لفظية واضحة لما يجب أنْ يكون التصرف عليه في المرّات القادمة: أي إعطاء السلوك البديل.
- عدم عقاب الطفل عندما يعاني من مشكلة خارجة عن إرادته: مثل قلّة التحصيل الدّراسي بسبب مشكلة في الذكاء الأكاديمي، أو مشكلة ذهنية.
- عدم تثبيت سياسة دائمة في التعامل مع الطفل المخطئ: فلا تكن كلّ سياستك معه الضرب، وعليك أن تبحث عن وسائل أخرى غير الضرب.
- إذا وقع العقابُ من أحد الأبوين فيجب أن يوافقه الآخر: وإلّا فلا فائدة للعقاب.

- أنْ يكون الضرب آخرَ ما نلجأ إليه، وبشروط، ومنها:

١. ألّا يضرب قبل عشر سنوات.
٢. ألّا تضرب وأنت غضبان.
٣. ألّا تضرب الطفل أمام الآخرين.





٤. أنْ يضرب المربّي الولد بنفسه، ولا يترك هذا الأمر لأحدٍ آخر.

٥. ألّا يضرب بانتقام شديد.

٦. أنْ يتجنّب الضرب في الأماكن المؤذية كالرّأس والوجه.

٧. أنْ يكون الضرب غير شديد، ويكون على اليدين أو الرّجلين، وبعصا غير غليظة.

٨. ألّا يزيد الضرب عن ثلاث ضربات، وللوالد أن يزيد إلى عشر ضربات بحدّ أقصى.

سادسًا: التّربية باللعب:

أهميّة اللّعب في حياة الطفل:

- التّنفيس عن مخزون الطّاقة، فالطفل ذو طاقة ونشيط، ويميل إلى تفريغ تلك الطاقة وإظهارها، فإنْ لم يكن في اللّعب فسيكون التفريغ في داخل المنزل بالتحطيم والتخريب.
- من خلال اللعب يتعلّم الطفل الأدوار الاجتماعية التي يمارسها في مرحلة الرّشد: ضابط، معلم، طبيب..
- تنمية مهارات الطفل ومواهبه من خلال اكتشاف طريقة لعبه وأدائه واستعداده.
- النّموّ الاجتماعي، فهو عندما يلعب مع الآخرين ألعابًا ذات قوانين يتعلّم أنّ هناك آخرين، وأنّه يجب التعامل معهم لتأدية مهارة معينة.
- السّرور والضحك.
- التّعبير عن الذات والإحساس بها.



كيف تختار اللعبةَ للطفل؟

١- أنْ تكون اللعبة ملائمة للمرحلة العمرية للطفل:

– ففي السنة الأولى والثانية: يميل الأطفال للعب بالدّمى، مثل: الدباديب والحيوانات المُجسمة خاصّة الملوّنة باللون الأحمر والمُضيئة، أو التي تُصدر أصواتًا.

– وبعد السّنة الثّانية: يميل الأطفال للعب التي تتّسم بالحركة كالسيارات والقطارات المتحركة ولعب الفكّ والتركيب مثل: المكعبات.

– وفي مرحلة الطفولة المبكرة (من ٣ إلى ٦ سنوات): يهتمّ الأطفال باللعب بالصلصال والرسم والتّلوين والقصص القصيرة واللوح والطباشير وتركيب المكعبات وصندوق الرمل والزحليقة والدّراجات ثلاثية العجلات.

– وفي مرحلة الطفولة المتأخرة (من ٧ إلى ١٢ سنة): يهتمّ الأطفال بالألعاب ذات النشاط الجسمي، مثل: كرة القدم والكاراتيه وركوب العجل.

– عندما يبلغ الطفل عامَه العاشر وحتّى الرابع عشر: تناسبه الألعابُ الإبداعية وممارسة الرّياضة وألعاب الكمبيوتر وجمع النقود والطّوابع.

٢- أن تتّفق اللعبة مع ميول الطفل وحاجاته النّفسية:

فيجب أنْ تترك طفلك يختار لعبته، فالذّكور يميلون للسيارات والمسدّسات.. إلخ، بينما تميل الإناث إلى العرائس والدباديب.. إلخ.

٣- أنْ تتوافر في اللعبة عناصرُ الأمن والسلامة، ومنها:

– ألّا تكون لعبة الطفل ما قبل ٣ سنوات بها أشياء صغيرة يبلعها الطفل.

– ألّا تكون أطرافها حادّة مسنونة.

– ألّا يكون بها ألوان سامة.





مشكلات شائعة وحلول فعَّالة

التبوّل اللاإرادي

يقصد به: عدمُ قدرة الطفل على التحكّم بالتبول ليلًا في سنّ يُفترض أن تكون لديه فيها القدرة على ذلك.

وهي من المشكلات الشّائعة لدى الذكور والإناث قبل سنّ الرّابعة من العمر، وينتهي أغلب الأطفال عند هذه السّن تقريبًا، ولذلك لا يُشَخَّص التبول اللاإرادي قبل هذه السنّ على أنّه اضطراب.

أسباب التبوّل اللاإرادي:

أوّلًا: أسباب عضوية:

وهذه الأسباب قليلة الانتشار لا تُشكّل أكثر من (٥٪) ومنها: ضعف عضلات المثانة، صغر حجم المثانة، التهاب المثانة، التهاب مجرى البول، فقر الدم ونقص الفيتامينات، اضطرابات النوم والنوم العميق، الإصابة بمرض السكر، الإصابة بالديدان التي تخرج من الشّرج وتُسبّب أرقًا للطفل والتهابًا في تلك المنطقة، تناول سوائل بكثرة قبل النوم، الإكثار من المشروبات الغازية.





ثانيًا: أسباب نفسيّة:

يرجع التبولُ اللاإرادي في معظم الأحوال إلى أسباب نفسية، ومنها: فقدان الطفل الشعور بالأمان والطّمأنينة، الخوف: والذي يُعدّ من أخطر أسباب التبوّل اللإرادي؛ حيث تتعدّد المخاوف لدى الأطفال ومنها: الخوف من عقاب الوالدين، الخوف من الظلام، الخوف من الحيوانات أو القصص المزعجة، الخوف من المدرسة أو الحضانة خاصّة في أوّل أيام الذّهاب للحضانة أو المدرسة.. إلخ، الغيرة الناشئة من ولادة طفل جديد، إحساسه بالمنافسة غير المتكافئة مع إخوته، الشّعور بالنقص؛ خاصّةً عندما يقارن الوالدان بينه وبين أخٍ له، الشّعور بضعف الثقة بالنفس، وفاة شخص كان يهتمّ بالطفل ويرعاه كأحد الوالدين أو الجدّ، التدليل الزائد للطفل، وعدم اعتماده على نفسه في أي شيء، وقد يكون التبوّل اللاإرادي وسيلةً للتّنفيس الانفعالي بشكل لا شعوري عن مظاهر الغضب والعدوان المكبوت تجاه الأب والأمّ.. إلخ.

ثالثًا: أسبابٌ أسرية، ومنها:

كثرةُ الخلافات بين الزوجين، وخاصّة أمام الأطفال، القسوة الزائدة، التدليل الزائد، الإهمال، عصبية الأم والأب التي تجعل الطفل في حالة قلق دائم، تغيير السّكن أو المدرسة أو البلد..، وعدم توافق الطفل مع هذه البيئة الجديدة.



علاجُ التبوّل اللاإرادي:

– مبدئيًّا: يُمكن الانتظار حتّى الثالثة والنصف من عمر الطفل لعدم اكتمال النموّ العضوي لقوابض الجهاز الإخراجي.

– مرّة أو مرّتين كلّ ١٥ يومًا يُمكن التغاضي عنها.

– أمّا في حالة تكرار الأمر بصورةٍ منتظمة وبعد مرحلة الانضباط الكامل؛ يتمّ الآتي:

١. عمل فحص بول وفحص براز، ويقوم الطبيب بكتابة العلاج اللازم في حالة وجود نتائج غير سويّة.

٢. وإذا كانا خاليَيْن يُنصح بالآتي:

– عدم تناول سوائل قبل النوم بساعتين على الأقل.

– عدم الإكثار من تناول السكريات؛ حيث تؤدّي إلى العطش.

– عدم تناول المشروبات والأطعمة المُدرة للبول في المساء، مثل: الشاي والمشروبات الغازية والشيكولاته.

– تجنّب مشاهدة أفلام الكارتون العنيف، وأفلام الرعب.

– عدم بذل مجهود عنيف قبل النوم.

– دخول الحمّام قبل النوم مباشرة لتفريغ المثانة.

– إيقاظ الطفل بعد النوم بساعتين للتبول، ويجب أن تكون الملابس واسعة بحيث يسهل خلعها عند الحاجة إلى التبول.

– إن كان الطفل يخاف الظلام يوضع ضوء بسيط بغرفة نومه، كما يجب أن يكون المكان المُخصّص للتبول مُضيئًا وقريبًا من مكان نوم الطفل، وأن يُصاحبه شخص إلى دورة المياه.



- التغاضي عن اللوم عند بَلل الفراش، وعدم إهانة الطفل أو مُعايرته بذلك أمام الغير بأيّ حالٍ من الأحوال.
- مكافأة الطفل عند جفافه بالهدايا أو الألعاب.
- تدريب الطفل نهارًا ليؤخّر الرغبة في التبوّل.
- إشباع الحاجات النفسية للطفل من: أمن وتقدير وحبّ وعطف وحنان، مع توفير المناخ الأسري الهادئ البعيد عن الخلافات.
- يُنصح الوالدان بعدم العناية بالطفل الصغير أمام الكبير، وتوزيع الحنان بالتساوي في حالة حضور الجميع.
- يُنصح الوالدان بمعاملة الطفل معاملة حسنة بعيدة عن القسوة والعنف والخشونة والإهمال.. إلخ.
- علاج المشكلات المدرسية للطفل (حلّ مشكلته مع مدرس يضربه أو يهدده، حلّ مشكلته مع زملائه وإنهاء الشجار معهم.. إلخ).
- إذا تعقّد الأمر بعد ذلك يُمكن مراجعة الطبيب في الأمر.

ظاهرةُ مصّ الأصابع

أسبابُ هذه المشكلة:

١. عدم توافر الدّفء والطمأنينة داخل الأسرة، وعدم الاهتمام بالطفل ورعايته، وانشغال الأمّ عنه بالعمل أو المنزل.

٢. كثرة الخلافات والشّجار أمام الطفل، وعدم استقرار الأسرة.

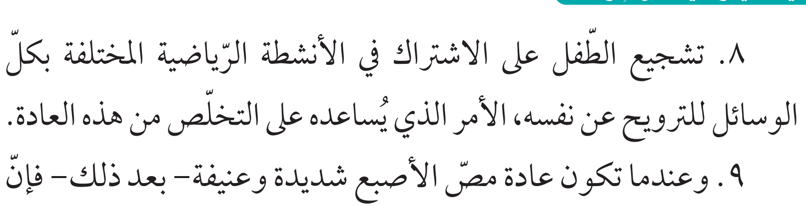
٣. التفرقة في المعاملة بين الأبناء، وشعور الطفل باهتمام والديه بإخوته أكثر منه؛ ممّا يؤدّي إلى شعور الطفل بالغيرة من إخوته.



٤. سوء معاملة الطفل في البيت، وتعرّضه للقسوة والعقاب والضرب.
٥. سوء المعاملة من المدرسين بالمدرسة والتعرض للعقاب المستمر.
٦. مواجهة الطفل بعض المشاكل، وكذلك عند الفشل الدراسي.

وسائلُ علاج هذه الظّاهرة:

١. علاج الحالة النّفسية والأسرية التي يعيش فيها الطّفل عامّة، خصوصًا علاقة الطفل بوالديه وأخوته ومدرسيه.
٢. محاولة إشباع الحاجات النفسية الأساسية للطفل، مثل: الشّعور بأنّه محبوب، والشعور بالأمن والطّمأنينة، والشعور بالانتماء، والتقدير.
٣. اتّباع الأساليب السليمة في التربية، والابتعاد عن استخدام العنف والقسوة مع الطفل.
٤. محاولة شغل الطفل بنشاط يدوي يحول بينه وبين وضع أصابعه بفمه، مثل: استخدام الألعاب التي يُحبّها أو ألعاب الفكّ والتركيب.
٥. تجنّب استعمال العقاب والتهديد والضرب والقسوة كعلاج لمصّ الأصابع؛ لأنه يُعَقّد الحالة، ويزداد اضطراب الطفل نفسيًا، وقد لا يؤدّي إلى الإقلاع عن هذه العادة.
٦. عدم إظهار أيّ قلق على هذه العادة التي تمتلكه؛ تجنّبي زجره أو شدّ أصبعه بغلظة وقسوة كلّما وضعه في فمِه.
٧. ويُمكنك: مكافأته على كلّ يوم لا يضع فيه أصابعه في فمِه، وأنْ توضّحي له أنّ هذا السلوك لا يجب أنْ يقوم به، وأنّه سوف يحصل على المكافآت كلّما استمرّ في عدم وضع أصابعه في فمه، ويجب أن تلتزمي بذلك حتّى يلتزم هو الآخر به.



٨. تشجيع الطّفل على الاشتراك في الأنشطة الرّياضية المختلفة بكلّ الوسائل للترويح عن نفسه، الأمر الذي يُساعده على التخلّص من هذه العادة.

٩. وعندما تكون عادة مصّ الأصبع شديدة وعنيفة- بعد ذلك- فإنّ الطفل يحتاج إلى العلاج النفسي.

ظاهرةُ قرض الأظافر

إنّ ظاهرة قرض الأظافر أمرٌ شائع بين الأطفال وتدلّ على توتّر الطفل أو عصبيّته كنتيجة لعدم القدرة على التّكيف مع البيئة أو لعدم القدرة على مواجهة بعض المواقف في الحياة، واعتبارها مواقف صعبة. وكثيرًا ما يزداد قرض الأصابع وقرض الأقلام أو العضّ على الأصابع عند الطلبة أثناء الامتحانات وعند المشاحنات والخلافات الزوجية.

ولا يُجدي العقاب أو التّوبيخ والزجر كعلاج، ولكنْ يجب على الوالدين دراسة أسباب عدم تكيف الطّفل في البيئة وإجراء التصحيحات اللازمة في علاقاته بأبويه ومدرسيه، وكلّ مَن في البيئة لإشباع حاجاته النفسيّة، وإذا كان الأمر متعلقًا بالمدرسة أو بمدرّس معيّن فعليهما الرجوع للمدرسة وعلاج الأمر، ثمّ مساعدته على إثبات ذاته بأسلوب توافقي.

كما أنّ التّوتر حلّه بكلّ بساطة جعل هذا الطفل يُمارس رياضةً ما.

تشاجر الأبناء

أيّ أسرةٍ لديها طفلان أو ثلاثة نجدهم دائمًا في مناوشات وخلافات، ويتألم الأب وتتألم الأمّ؛ لأنّ الأبناء ليسوا أصدقاء، وليست علاقاتهم



طيبة. ويتساءل الكثيرُ منهم: هل ظاهرة اختلاف الإخوة أو الأطفال مع بعضهم ظاهرة طبيعية؟! بمعنى: أيّ الأوضاع يعتبر الوضع الطبيعي؟! أن يتداولوا مع بعضهم البعض، وألّا يختلفوا أو يتشاجروا؟!

والإجابة عن هذا السّؤال تكشفها تجربة صغيرة: تعالوا نجمع ٣ أو ٤ أطفال معًا في حجرة واسعة مجهّزة بكلّ ألوان اللعب والتسلية، ونغلقها لفترة.. ترى ماذا ستكون النتيجة؟! بكلّ تأكيد سيتشاجرون سواء كانوا إخوة أو غير إخوة؛ فقلّما يجتمع أطفال في مكانٍ واحد سواء كانوا إخوة أو غير إخوة إلّا وتشاجروا، وقد تطول هذه المنازعات، وقد يعقبها تراضٍ وعودة إلى الألفة واللّعب. إذًا المسألة ظاهرة طبيعية عاديّة، ويجب ألّا يقلقَ الآباء والأمّهات، ويجب أن تُعالج برفق ووعي.

متى يصبح الشّجار بين الأبناء مشكلة؟

يصبح الشّجارُ بين الأبناء شيئًا مُقلقًا ومُثيرًا للمخاوف، ويُصبح تدخل الأهل أمرًا ضروريًّا حتى لا يحدث ما لا تُحمد عقباه، في واحدةٍ من الحالات التّالية:

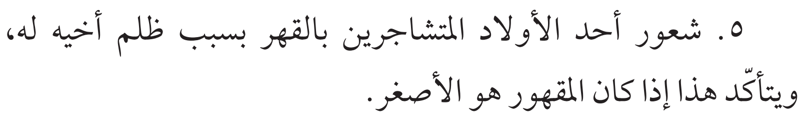
١. إذا تطوّر الخلاف إلى عِراكٍ بالأيدي مع غضب شديد، أو إلى استخدام الضّرب المُوجع أو استخدام آلات حادّة يُمكن أن تُسبب أذًى بدنيًّا لأحدِ المتشاجرين.

٢. في حالة استخدام الكلام البذيء أثناء الشجار.

٣. تكرار الشّجار على نحو غير مألوف.

٤. تسبّب الشّجار في إزعاج مَنْ في المنزل أو في إشغال الأولاد عن أداء واجباتهم المدرسية.





٥. شعور أحد الأولاد المتشاجرين بالقهر بسبب ظلم أخيه له، ويتأكّد هذا إذا كان المقهور هو الأصغر.

٦. تعاظم الرّغبة في الانتقام لدى أحد الأبناء.

كيف نعالجُ شجار الأبناء؟

- بداية: يجب على الآباء ألّا يكونوا مُراقبين لكلّ صغيرةٍ وكبيرة تصدر عن الأبناء، ويكفي أنْ يكونوا ملاحظين بشكل غير مباشر دون التّعليق أو التدخل في اللّعب إلّا إذا وجدوا الأبناء قد خرجوا عن القواعد، فإنْ أمكن تَرْكهم ليحلّوا مشاكلهم بأنفسهم فخير؛ فستعلمون كثيرًا.. وإنْ كانت هناك ضرورة للتدخّل فيجب أن تكون للتّوجيه والصلح.

- لا داعي لأنْ نبحث في أثناء الصراع عن حقيقة السّبب.. لكي تُحلّ المشكلة يجب أولًا أنْ نفضّ الاشتباك، ثمّ نُبعد الأبناء عن بعضهم دونَ أن نُشْعِر أيًّا منهم بأنّه مُخطئ ومُتهم، بعدها نستطيع أن نعمل تحقيقاتنا.

- بعد التدخّل وفضّ الشجار يجب عدم فصل الأبناء عنْ بعضهم البعض بوضعهم في غرف مُنفصلة؛ بل يجب تركهم مع بعضهم البعض ما لم تكن هناك ضرورة قصوى لفصلهم عن بعضهم البعض.

- تجنّب إلقاء اللّوم على طفل بعينه باستمرار، على سبيل المثال عندما تقول «أنت دائمًا سبب لكلّ المشاكل»؛ لأنّ ذلك سوف يُثبت طفلك على سوء سلوكه، ويزيد من الشعور غير السويّ لديه.

- وإذا لاحظ الآباء أنّ طفلًا يضايق أخاه باستمرار أو يتسبّب في غيظه فلا يجب أنْ يأخذوا صفّ المُعتدى عليه؛ لأنّه يجوز أن يكون هو البادئ!!

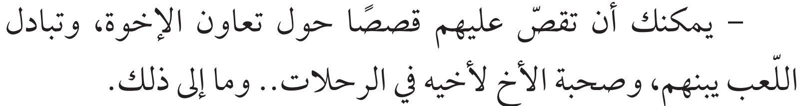


- من المهمّ أنْ نُنبّه الأبناء الكبار ألّا يُؤذوا الصّغار، وأن نُنبّه الأولاد ألّا يُضايقوا البنات، وفي نفس الوقت لا بدّ أن نُنبه إلى عدم إثارة الصّغار للكبار، وألّا نجعل البنات يُغضبن الأولاد، حتّى يسود الاحترام بين الجميع. ولا بدّ ألّا يتوقع الآباء أن يظلّ الأبناء حريصين على اللّعب مع بعضهم على طول الخط، وعلى قدْر المساحة المتاحة لهم في البيت. ولا بدّ أن نجعلَ الأولاد سُعداء بأنّهم أولاد، والبنات فخورات بأنهنّ بنات، وكلّ له ميزاته. وفي نفس الوقت لا بدّ أنْ يكون عندنا مقترحات لهم لتستنفد طاقاتهم الزّائدة.. ومن المهمّ جدًّا أن يشعرَ الأولاد بأنّهم محبوبون بنفس القدر.

- ومن المهمّ أيضًا أن يكون الأب واضحًا في أنّه لن يسمح للشّجار بأن يتجاوز حدود الكلام المهذّب، ويُؤكّد لهم دائمًا أنّ الضّرب والشّتم وإطلاق الألقاب السيئة وتعمّد الإغاظة من الأمور التي سَيَنَال صاحبها العقوبة.

- لدى الأطفال مهارةٌ كبيرة في وضع قوانين تنظّم استخدامهم للألعاب، ومع أنّ بعضهم في الغالب يخرق النظام إلّا أنّ تسوية الأمور كثيرًا ما تكون سهلة، لكن من الواضح أنّ الأطفال في المنزل الواحد يتشاجرون فعلًا، ويُظهرون نوعًا من العجز عن التّفاهم على الاستفادة من كثير من الألعاب، وفي هذه الحالة يجب أن نُعلّم أبناءنا كيف يتداولون اللعب باللعبة الواحدة، وكيف يستخدمون بعض الأجهزة لمشاهدة بعض البرامج، ونقول لهم: إذا اختلفتم بعد اليوم فسوف نمنعكم من كلّ ذلك حتى تتّفقوا، فكثيرًا ما تنجح هذه الطريقة في تخفيف النّزاع واستعادة الهدوء.





- يمكنك أن تقصّ عليهم قصصًا حول تعاون الإخوة، وتبادل اللّعب بينهم، وصحبة الأخ لأخيه في الرحلات.. وما إلى ذلك.

- يجب مراعاةُ إشباع الحاجات النفسية للأبناء (الحبّ- الأمن والطمأنينة- التّقدير- الثقة في النّفس) مع معاملة الإخوة جميعًا على أنّهم متساوون بأسلوب يتّسم بالحزم المشبع بالمحبة والعطف والدفء والمرونة.

- البعد عن الأساليب الخاطئة في التربية، ومن أهمّها: القسوة الزائدة، والإهمال، والتفرقة بين الأبناء في المعاملة.. كما يجب عدم تقديم أيّ أخ على أنّه نموذج لأخيه، لا داعي لأنْ نقول للطّفل في كلّ وقتٍ: «انظرْ كيف أنّ أخاك مجتهد»، «اعمل كأختك المهذّبة»..؛ هذا يبعث عدم الرّضا في نفس الشخص الذي تُوجّه إليه النّصيحة وعدم الارتياح تجاه أخيه، ويجعله ينسى موضوع النصيحة، وأحيانًا يتخيّل أن كلامَنا لون من المُعايرة له على تخلّفه في الدّراسة أو التصرّف غير الصحيح منه!!

النّشاط الحركي الزائد

يعتبر النّشاط الحركي الزائد، أو ما يسمّى أحيانًا بـ: (اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة) مثار شكوى كثيرٍ من الآباء والأمّهات.. وقد يصاحب اضطراب نقص الانتباه وفرطٌ الحركة لدى الطفل بعض الاضطرابات الأخرى، مثل: صعوبات التعلم، واضطراب العناد الشّارد.. رغم أنّ نسبة كبيرة من الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب يتميّزون بمستوى ذكاء متوسط أو أكثر.

والسّؤال المهمّ الآن، هو: كيف نتعرّف على الطّفل الذي يعاني من اضطراب نقص الانتباه وفرط النّشاط الحركي (ADHD)؟



يُقدّم لنا كتاب التّعليمات التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (التابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي) ١٤ صفة مميّزة يمكن إيجادها في الأطفال الذين قد يتمّ تشخيصهم بأنّهم يعانون من هذا الاضطراب؛ ولكن بشرط أن تظهر على الأقلّ ثمانية مِن هذه الصّفات لمدّة لا تقلّ عن ستة أشهر، وأنْ يكون بداية ظهور هذا الاضطراب قبل سنّ السابعة من عمر الطفل.

أمّا المعايير الأربعة عشرة التّشخيصية لاضطراب النّشاط الزّائد المؤدّي لقصور الانتباه، فهي:

١. غالبًا ما يقوم الطّفل بحركات عصبية بالأيدي أو بالأقدام، أو يتلوّى في المقعد (فغالبًا ما يكون مُتململًا في مقعده، ويبدو ذلك من حركة يديه ورجليه).

٢. لديه صعوبة في أنْ يظلّ جالسًا في المكان المطلوب منه الجلوس فيه لمدّة طويلة.

٣. من السّهل تشْتيت انتباهه بالمُثيرات الدخيلة.

٤. لديه صعوبةٌ في انتظار تبادل الأدوار في الألعاب أو المواقف الجماعية.

٥. غالبًا ما يجيب عن الأسئلة قبل أن يتمّ طرحها كاملة.

٦. لديه صعوبة في متابعة تلقّي التعليمات من الآخرين، دون أن يكون سلوكه معارضًا أو أنّه يفشل في الفهم.

٧. لديه صعوبة في الاستمرار في الانتباه خلال ممارسة أنشطة اللعب المهمّة.

٨. غالبًا ما ينتقل من نشاط إلى آخر دون أن يكمل النّشاط الأوّل.



٩. لديه صعوبة في اللعب بهدوء.

١٠. يتحدّث غالبًا بكثرة.

١١. يقاطع أو يتطفّل على الآخرين، كأنْ يتدخّل في ألعاب الأشخاص الآخرين.

١٢. لا يبدو عادة أنه يستمع إلى ما يُقال إليه.

١٣. يفقد الأشياء الضرورية لأداء المهام أو الأنشطة في المدرسة أو في المنزل، مثل: الدمى والأقلام الرصاص والكتب.

١٤. يندمج في أنشطة بدنية خطيرة دون أن يضع في اعتباره العواقب الممكنة، علماً بأنّه لا يحقق ذلك لغرض البحث عن الإثارة؛ إذ يقوم بهذه الأنْشطة دون تفكير، مثل: الركض في الشارع دون النظر إلى السيارات من حوله.

علاجُ نقص الانتباه وفرطِ الحركة؟

١. بداية: لا بدّ أنْ تعلم طبيعة اضطراب نقص الانتباه وفرْط الحركة؛ كي تدرك أنّ طفلك الذي يعاني من اضطراب- وأنّ العوامل البيولوجية والوراثية تلعب الدّور الأكبر في إصابته به- ولا يرجع سلوكُه لسوء أدب أو عناد أو سوء تربيتك حتى تُخفّف عن نفسك الشّعور بالذنب، فهذاً الطفل مريض، ولا يستطيع السيطرة على نفسه، مغلوب على أمره، ويحتاج إلى مَن يرحمه، وإلى من يصبر عليه؛ بل إنّ الصبر والاهتمام هما أساس معالجة الطفل الذي يعاني من هذا الاضطراب.

٢. كما يجب عرض الطفل على الطبيب النفسي لتحديد بعض العقاقير المنبّهة حسب حالة الطفل؛ فقد يكون السّبب في هذا الاضطراب وجود خلل في الناقلات العصبية بالمخ.



٣. من الضّروري توفير مساحات لِلَعب الأطفال وتوفير ما يكفي من الألعاب لهم، ممّا يُساعد على الاتزان السلوكي والحركي.

٤. ابتعد عنْ نقد ابنك لا سيّما أنّه يواجه نقدًا مستمرًّا من الآخرين.

٥. يحتاج الطفل المُصاب بنقص الانتباه وفرط الحركة إلى الشّعور بالحبّ أكثر من غيره؛ لأنّ حبّ الوالدين يطمئنه أنّه طفل محبوب ومتقبّل، وليس طفلًا مرفوضًا وغيرَ محبوب، ومن ثمّ لا بدّ أنْ يذكر الوالدان لابنهما أنّهما يحبّانه ويتقبّلانه.. ولكن يرفضان سلوكياته السيئة.

٦. خصّص من وقتك ساعة يوميًّا على الأقلّ للتحدّث مع الطّفل لتدريبه على التعبير عن مشاعره المكبوتة وتفريغها.

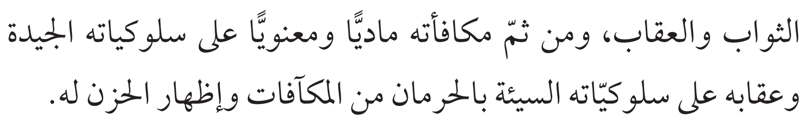
٧. درّب الطّفل على تنفيذ الأوامر البسيطة وبكلمات قليلة.

٨. اتّبع مع الطفل المصاب بنقص الانتباه وفرط الحركة أسلوبًا يجمع بين الجدية في التعامل والحبّ، بحيث يعامل الوالدين الطفل معاملة الطفل السّوي ومحاسبته محاسبة الطفل المضطرب.

٩. مِن الملائم دائمًا أن نبحث عن فرصة للثناء على الطّفل ليكون بديلًا عن اللوم والتقريع.

١٠. حين يتجاوز الطفل المصاب التاسعة، فإنّ أسلوبَ التعامل معه يحتاج إلى شيء من التطوير، ومع أنّ الصّبر والاهتمام والتشجيع والثناء من الأمور المطلوبة دائمًا إلّا أنّه يمكن عقد اتفاق مع الطّفل (مكتوب أو غير مكتوب) لتعريفه بالسّلوكيات الجيدة التي ينبغي عليه اتباعها، والسّلوكيات السّيئة التي يجب عليه اجتنابها، ثمّ الاتّفاق على أسلوب





الثواب والعقاب، ومن ثمّ مكافأته ماديًّا ومعنويًّا على سلوكياته الجيدة وعقابه على سلوكيّاته السيئة بالحرمان من المكآفات وإظهار الحزن له.

١١. تجاهل الطّفل إذا انتابته نوبة غضب، وأخبره أنّك لن تسمعه إلّا حينما يهدأ، ولا تتحدّث معه إلّا إذا هدأ تمامًا.

١٢. تقليل مدّة مشاهدة الطفل للتليفزيون وممارسة الألعاب الإلكترونية.

١٣. تحديد نظام ثابت للطفل قليل الانتباه: وذلك لأوقات النّوم واللعب والمذاكرة ومشاهدة التّليفزيون واللعب على الكمبيوتر والخروج والتنزّه؛ فهذا يزيد من انتباهه ويقلّل من فرط حركته.

١٤. يجب أنْ يقوم هذا الطفل بممارسة بعض الألعاب الرياضية، مثل: التايكوندو أو الجودو أو الكاراتيه أو كرة القدم أو ممارسة السباحة.. إلخ؛ لتفريغ الطاقة الزّائدة لديه.

١٥. التّقليل من السّكريات التي يتناولها الطفل لأنّها تؤدّي إلى زيادة نشاطه.

١٦. تناولْ بعض الأطعمة التي تزيد الانتباه والتّركيز والذكاء مثل: عسل النحل (ملعقة على الرّيق يوميًّا)، تناول السّمك مرّتين في الأسبوع، البلح (ثلاث تمْرات يوميًّا)، المكسرات (خاصّة عين الجَمل)، قطعة صغيرة من الشيكولاته يوميًّا (ويُفضّل استخدامها كمدعم للسلوكيات الإيجابية)، قليل من الشّاي أو القهوة أو النسكافيه.

١٧. عند المذاكرة يفضّل جلوس الطفل في مكانٍ خالٍ تمامًا من المُشَتّتات للانتباه، ويمكنك إعطاؤه راحةً كلّ عشْر دقائق لتفريغ النشاط الزائد.





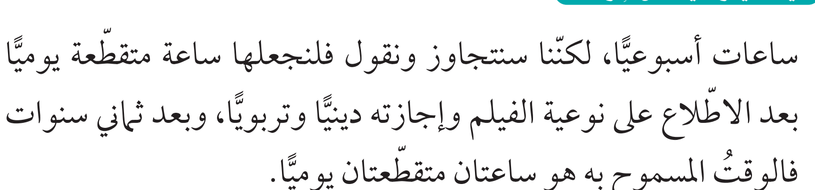
إدْمان التّليفزيون والموبايل والألعاب الإلكترونية

للأسف، تلجأ الأمّ إلى ترك أبنها أمام شاشات التّليفزيون، أو مع الموبايل حتّى ينشغل بما يشاهده ويتوقّف البكاء أو طلب الرّعاية وقت انشغالها بمهامّ المنزل من طهي وتنظيف وخلافه!! وقد يتطوّر الأمر إلى ترك الطّفل معظم الوقت أمام شاشة التليفزيون أو شاشة التابلت أو الموبايل أو الكمبيوتر اعتقادًا منها أنّه طالما يشاهد التليفزيون ويجلس في صمت فمِن المؤكّد أنّه منسجم ومبسوط، وهو- أيضًا- أسلوب مُريح للأمّ، فلا طلبات ولا بكاء ولا رعاية ولا تعب ولا.. ولا..!!

عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة:

إنّ وجود الطفل أمام شاشة التليفزيون أو التابلت أو الكمبيوتر أو الموبايل فترات طويلة يؤثّر على نموّه العقلي والاجتماعي، وقد يتسبّب في اضطراب طيف التوحّد.. ولذا تُحذّر الجمعية الأمريكية لأطباء الأطفال من استخدام الأطفال الشاشات بكلّ أنواعها قبل عمر العامين؛ فممنوع منعًا باتًّا ترك الأطفال قبل العامين أمام أيّ نوع من أنواع الشاشات، أمّا بالنسبة للأطفال من ثلاث إلى ستّ سنوات فالوقت المسموح به هو ثلاثُ





ساعات أسبوعيًّا، لكنّنا سنتجاوز ونقول فلنجعلها ساعة متقطّعة يوميًّا بعد الاطّلاع على نوعية الفيلم وإجازته دينيًّا وتربويًّا، وبعد ثماني سنوات فالوقتُ المسموح به هو ساعتان متقطّعتان يوميًّا.

وقد أكّدت الدّراسات والأبحاث التي أجريت حول تأثير التليفزيون عمومًا على الأطفال على عددٍ من النّتائج:

- أنّ هذه المواد التي تقدّم للأطفال تمنعه من ممارسة الأنشطة الحركية والثقافية الأخرى.

- أنّها تحرم الطفل من التفاعل والتواصل الاجتماعي.

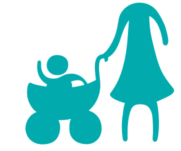
- التّأثير سلبًا على الذكاء، وتقلل من قدرة الطفل على الإبداع والتفكير.

- تزداد احتمالات إصابة الطفل بالبدانة من جهة، وبالانطواء والسلبية من جهة أخرى.

- أنّ إدمان الطفل مشاهدة التليفزيون لساعات طويلة له نتائجه السلبية ومنها: ضعف البصر، نقص التّركيز والانتباه، تأخر الكلام عند الأطفال، تؤثر سلبيًّا على تحصيلهم الدراسى، التشوهات القوامية نتيجة الجلوس الخاطئ في الغالب، كما تؤثر على نومهم فلا ينعمون بنوم صحيّ وهادئ.

- كما أنّه يتأثّر بالشخصيات التي تُعرض أمامه، خاصّة أنّ التليفزيون يعرض هذه الشخصيات بصورةٍ مؤثّرة جذّابة قد تصل بهم إلى مرحلة الإدمان والتعلّق الشديد به، وقضاء فترة أطول أمامه؛ ومن ثَمَّ احتمال التمرّد على أوامر الوالدين، التي قد تحرمهم من متابعتها.

- الانفصال عن الواقع والقيم والتقاليد نتيجة العيش في عالم باهر بعيد عن الواقع.





الدّور التّربوي المطلوب من الوالدين:

١. أنْ يكون الآباء في سلوكهم قدوة للطفل: فلنبدأ بأنفسنا، وذلك بتقليل مشاهدتنا للتليفزيون.

٢. يجب تقليلِ مدّة مُشاهدة الأطفال للتليفزيون والرّسوم المتحركة تدريجيًّا إلى الوقت المسموح به، وتعويض ذلك بالأنشطة والألعاب التفاعلية بينك وبينه، وبينه وبين أطفال في سنّه، ولا بدّ أن تكون الأنشطة جذّابة ومفيدة.

٣. لا تجعل أبناءك يقضون إجازتهم الأسبوعية كلّها أمام التليفزيون، وقمْ بحذف القنوات التي لا تُناسب الأطفال.

٤. ضعِ التّليفزيون أو الكمبيوتر في مكان مفتوح في المنزل كالصّالة أو في غرفة مشتركة، ولا تضعه في حجرات النوم كي تستطيع متابعة ما يُشاهده أبناءك، وتضمن عدم مشاهدتهم له فترات طويلة.

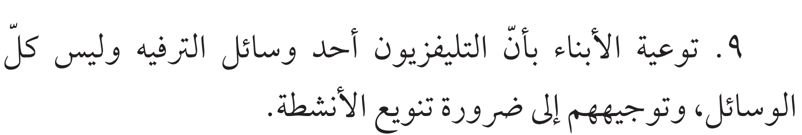
٥. لا تأكل أمام التليفزيون، وامنعْ أبناءك من الأكل أمامه لضمان عدم الإصابة بالسمنة.

٦. لا بدّ أن يتعوّد الطفل منذ صغره على النوم مبكرًا وعدم السّهر بالإجبار على ذلك تارة وبالتشجيع تارةً أخرى.

٧. إمداد الطفل دائمًا بالألعاب المتعددة بالمنزل لكي تغني الطفل عن التليفزيون أو الموبايل، مع مراعاة تنويعها لئلّا يُصاب بالملل.

٨. قدّم البدائل: مثل السّفر إلى بعض المصايف أو الرّحلات، وممارسة هوايات مفيدة كالقراءة أو السّباحة أو ممارسة لعبة يفضلها الطفل.





٩. توعية الأبناء بأنّ التليفزيون أحد وسائل الترفيه وليس كلّ الوسائل، وتوجيههم إلى ضرورة تنويع الأنشطة.

١٠. تحديد توقيتات للمشاهدة، ووضع خطّة للمشاهدة: فعلينا أن نعلم ما الذي يصلح للمشاهدة وما هو غير المناسب لأطفالنا، ويمكنك الاستعانة بالمتخصّصين في هذا.

١١. عليك أنْ تجلس مع أطفالك أثناء المشاهدة؛ لتنبيههم إلى السّلوكيات الخاطئة فيما يشاهدون من (كذب، عنف، سرقة، انحراف، تدخين) وتصحيح مفاهيمهم عن الشخصيات التي تُعرض لهم بصورةٍ جذّابة تُحوِّل المدخنين أو البلطجية إلى نماذج قدوة لدى الأطفال.

١٢. على الآباء الجلوس مع أبنائهم؛ فهذا يُحقّق لهم الإشباع النفسي، ويُوفر لهم البديل الحيّ عن الاستغراق أمام التليفزيون بما يُقدمه من غَثٍّ وَسَمِين.

إدمانُ الألعاب الإلكترونية:

تُشكّل الألعاب الإلكترونية- ولا سيّما ألعاب الفيديو منها- واحدة من الظواهر التي تشغل بال الآباء والأمّهات، فهم مسرورون لاستمتاع أبنائهم بها، ولكنّهم في الوقت ذاته خائفون من آثارها الضّارة على عقولهم وأبدانهم واهتماماتهم.

إليكم بعضُ النّصائح لتوفير بدائل نافعة للألعاب الإلكترونية:

١. يجب أنْ تدرك الأمّهات على نحو أخصّ أن من الخطأ إعطاء الطفل الآيباد أو الهاتف الذكي كي ينشغل به عنها وعن مشاغلها وأحاديثها مع



صديقاتها، أو حتّى يكفّ عن البكاء، فهذا بمثابة إعطاء الطفل دواءً ضارًّا من أجل حمله على الهدوء أو النوم.

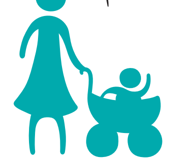
٢. حين يكون الطفل في سنّ دون السادسة من عمره، فإنّ من الممكن صرف كثيرٍ من وقته في اللعب بالصّلصال، وبناء المكعبات، والرسم والتّلوين.. إلخ.

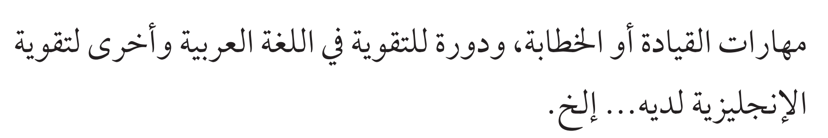
٣. تعويد الطفل القراءة يبدأ في مرحلة مبكرة جدًّا، وهو يبدأ بقراءة الأمّ بعض الحكايات المصورة، ومن المهمّ أيضًا شغل جزء من وقت الطفل بحفظ شيء من كتاب الله، والعمل على إلحاقه بحلقة لتحفيظ القرآن الكريم، ولكن لا بدّ من التنبيه على ضرورة اعتماد أسلوب التشويق والترغيب والجذب للطفل وليس أسلوب الإكراه والضغط، ومن المهمّ أيضًا ألّا نثقل على الطفل بجعل كمية ما يُطلب منه حفظه كميّة كبيرة فهذا عامل إجهاد وتنْفير وليس فيه مصلحته.

٤. تكليف الطفل- بما يناسب سنّه- بتحمّل بعض المسئوليات في المنزل، وذلك كأنْ يقوم بترتيب حجرته، تجهيز الطعام، شراء متطلبات المنزل البسيطة من المحال المجاورة، وذلك حتى نشغل جزءًا من وقته، وحتّى نشعره بالإنجاز.

٥. صرف جزءٍ من وقت الطفل في ممارسة أنواع من الرياضية، فهي بديل ممتاز للألعاب الإلكترونية مع أهميتها القصوى في إمتاع الطفل وتقوية عضلاته، وذلك مثل: مُمارسة رياضة السّباحة وكرة القدم والكاراتيه.

٦. اليوم هناك الكثير من الدورات السّهلة والخفيفة، والتي يمكن أن يتعلّم الطفل فيها الكثير من الأمور النّافعة، مثل: حضور دورة لتعليم





مهارات القيادة أو الخطابة، ودورة للتقوية في اللغة العربية وأخرى لتقوية الإنجليزية لديه... إلخ.

رفضُ المذاكرة

تُعدّ مشكلة رفض المذاكرة عند الأبناء من أكبر المشكلات شيوعًا في هذا الزّمن؛ حيث لم تكن هذه المُشكلة بنفس الخطورة منذ ثلاثين سنة تقريبًا؛ حيث كانت المدرسة تقوم بدوْرها كما ينبغي، وكان المدرّس يقوم بدوره كما ينبغي أن يكون، ولكن عملية الاستذكار أُلقيت الآن على كاهل الأسرة أكثر من المدرسة للأسف، وما زاد من مشكلة رفض الطلاب للمذاكرة أنّه في هذا الزمن أصبحت المُغريات كثيرة جدًّا، وتغلّبت عوامل اللهو على عوامل الجد، وتبدلت القيم، وتحوّلت القدوة من العلماء إلى الفنانين والرّياضيين للأسف الشديد.

والحلّ هو: كيف نجعل المذاكرة مرتبطة عندهم بالمتعة بدلًا من الألم؟

- ضعْ خطّة مع ابنك في البداية عن أوقات المذاكرة واللّعب والراحة والموادّ التي سوف نستذكرها قبل أنْ نبدأ؛ فالأطفال يفضّلون الاستعداد المسبق، كما أنّه يقلّل من مقاومتهم.
- حَفِّز الابناء على المذاكرة معنويًّا وماديًّا: واتفق معهم من بداية العام على جوائز النجاح وحدّدها حسب المجموع الكلي.
- على كلّ أمّ أو أب أن يلعبوا مع أبنائهم نصف ساعة على الأقلّ قبل المذاكرة، ونصف ساعة بعد المذاكرة؛ ولكن نتّفق معهم على أنّ اللعب بعد المذاكرة مرتبط بوقت محدّد ينبغي أن ينتهوا فيه من واجباتهم حتّى نستطيع اللعب مرّة أخرى.



- حدّد لابنك مكانًا مُناسبًا للمذاكرة، تتوافر فيه الإضاءة الجيدة، والتهوية الجيدة، مزودًا بمقعد وطاولة، بعيدًا عن وسائل الترفيه كالتليفزيون، وبعيدًا عن الضوضاء؛ لأنّ كلّ هذه الوسائل تساعد على تشتيت الانتباه.

- يجب أنْ تحرص على طريقة جلوس مستريحة لابنك أثناء المذاكرة، وهي أن يكون ظهره مستقيمًا لا منحنيًا، ويفضّل عدم المذاكرة في حجرة النوم؛ لأنّ العقل الباطن يربط بين حجرة النّوم والنوم ممّا يساعد على النّوم، وإن كان لا مفرّ من المذاكرة في حجرة النوم لضيق المكان يفضّل المذاكرة بعيدًا عن السرير، كما يفضل تغيير مكان المذاكرة لابنك كلّ فترةٍ حتى لا يشعر بالملل.

- لا تزيد فترة المذاكرة عن نصفِ ساعة ثمّ يأخذ الطّفل راحة عشر دقائق؛ وذلك لأنّ نسبة التركيز والانتباه تقلّ بعد ٢٥ دقيقة.

- إذا كنت تساعد ابنك في المذاكرة فعليك أن تكون مدرّسًا ماهرًا: عليك أن تكون ماهرًا في الشرح مستخدمًا أسلوب القصّة والألعاب والأغاني والألوان والرسوم التوضيحية، مع التشجيع والهدوء وتبسيط المعلومة وتنويع طريقة الشّرح؛ حتّى يسهل فهمها وحفظها.

- هيّئ نفسك معنويًّا قبل البدء في المذاكرة مع طفلك: حاول الاسترخاء كي تتخلّص من عصبيتك؛ حتّى لا يربط الابن بين المذاكرة وعصبيتك، وبالتّالي يرفض المذاكرة كتعبير عن رفضه لعصبيتك، وبالطبع ليس المطلوب منك المكوث بجوار الطفل طوال وقت المذاكرة لأنّ هذا الأسلوب ضارّ جدًّا، ويُربّي شخصية اعتمادية.



- إذا أردت أن تترك ابنك يستذكر دروسه بمفرده عليك أن تعلّمه كيف يفعل ذلك بمفرده: لا تقلْ له «ذاكر» وفقط.. فهذه كلمة فضفاضة، وإنّما حدّد له ما تريد أن يُذاكره بالضّبط، قلْ له مثلًا: ذاكر الدّرس الثالث في كتاب الحساب الآن.

- أحضر لابنك الكتب أو الأسطوانات التعليمية التي تعتمد بشكلٍ كبير على حلّ الأسئلة وتكرار الإجابات، وليس فقط شرح الدّروس بشكل مُمل.

- اربط بين المذاكرة وبين شيء يحبّه الابن، فقل له مثلًا: «اكتب واجب اللّغة العربية وسوف تخرج معي لزيارة جدّتك».. وهكذا.

- حدّد وقتًا لابنك ينافس فيه نفسه، قلْ له مثلًا: «إذا أنهيت واجبَ العلوم في ربع ساعة سوف أعطيك قطعة شيكولاته».

- حذارِ أنْ تنعت ابنك بالبطيء أو عدم التركيز أو الغباء أو الضّعف في مادّة مُعينة، فهذا من شأنه أنْ يجعله كما وصفته تمامًا.

- نَمّ الثقة بالنفس لدى الابن: وذلك من خلال التّشجيع والمدح، ووصفه بألقاب إيجابية مثل: «العبقري»، «الذكي»، «النبيه»، «العالِم».

الخجل

الخجل سلوكٌ مكتسب ومتعلّم من البيئة المحيطة بالطّفل، لا سيّما الوالدين والأقارب.. ويمرّ جميع الأطفال بحالةٍ من الخجل تبدأ من العام الأوّل من حياة الطفل، ويتخلّص غالبية الأطفال من الخجل، ويظلّ البعضُ على خجلهم ويصبح الخجل مشكلة نفسيّة لا سيّما إنْ لم يكتشف



الوالدان أنّ ابنهما لديه مشكلة الخجل ويُسرعا في علاجه.. وقد تتفاقم مشكلةُ الطفل الخجول وتستمرّ معه حتى سنّ الأربعين!!

علاجُ الخجل عند الأطفال:

– عدم إهانة الطفل، وعدم توجيه النّقد المستمرّ له وبخاصّة أمام الآخرين.
– التربية الاستقلالية وعدم الإفراط في التدليل والحماية الزائدة.
– تحميله المسئوليات: ترتيب الأواني، ترتيب المكان، ترتيب أرفف، إطفاء الأنوار، نقل الأطباق لأماكنها، حفظ شيء، تذكير بشيء، وضع الكتب في أماكنها الصّحيحة، التعاون مع أحد أفراد الأسرة في عمل ما، الاتصال بالأصدقاء والأقرباء، كلِّفه بشراء حاجات المنزل حتّى يختلط بالناس ويتعلم أسلوب المفاوضة والمساومة، فهذا يكسر حاجز الخوف من التحدث مع الناس.
– تشجيع الأبناء على أنْ يطلبوا ما يريدون بجرأة ودونَ خوف أو حرج من التعبير عن آرائهم.
– أنْ نُعَوِّد الأبناء منذ صغرهم على مخالطة الآخرين وكسب صداقاتهم ووِدّهم، وأن نصحبَهم في زيارات الأهل والأقارب، وأن نشجّعهم على الحديث أمام غيرهم سواء كانوا صغارًا أو كبارًا.
– شجّع الطفل: وذلك من خلال وصفه بالألفاظ الإيجابية مثل: «ولد شجاع» «بطل» «جريء».
– حاورْ طفلك لتدريبه على التحدث من خلال حوار هادئ بينك وبينه.
– درّب الطفل على التعبير عن أفكاره ومشاعره، وأنصتْ بفاعلية للطفل أثناء تحدّثه أي انظر إليه وتفاعل مع حديثه ليرى ويتعلم ذلك منك.



- عالجِ الخجل من خلال اللعب: بأن تجعله يلعب دورَ المدرس أو المذيع.. وأنتم داخل الأسرة تلعبون دور التلاميذ أو المشاهدين، ثمّ يتكلّم هو ويعرض ما عنده أمامكم.

- دعِ الطّفل يمارس هواياته بحرية، وشجعه على تنمية مواهبه ممّا يفرغ الخوفَ المكبوت لديه، ويشعره بالتميز والسعادة.

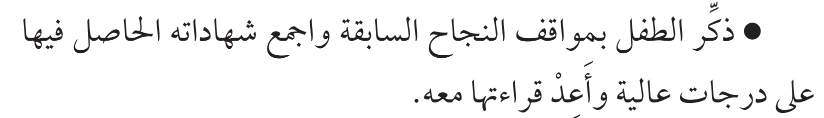
- تدريب الطّفل على توكيد الذات والاتصال بالآخرين بطريقة صحيحة، وذلك بتحقيق عدّة أمور:

- دَرّبه على الإنصات الجيد للمتحدث.
- دَرّبه على النظر للمتحدث، الابتسامة، عدم الإسراف في الحركات غير الموجهة.
- التدريب على التحكم في نبرات الصوت واستخدام الإشارات.
- علّمه الاهتمام بمظهره الشخصي.
- علّمه روح الدعابة والمرح.

- إعادة الثقة في النفس إذا فقدت عن طريق:

- تصحيح فكرته عن نفسه.
- إشعاره بأنّه محبوب ومقبول.
- قبول النقائص التي قد يعاني منها على أساس الواقع.
- عدم مقارنة الطفل بمَن هُم أكثر منه حظًّا في الاستعداد الذهني أو الجسمي أو الوسامة.
- اكتب ورقة بإيجابيات الطفل وعلّقها على الحائط واقرأها له كلّ يوم.





● ذكِّر الطفل بمواقف النجاح السابقة واجمع شهاداته الحاصل فيها على درجات عالية وأَعِدْ قراءتها معه.

- تعويده حديث النفس الإيجابي: اجعل الطفل يردّد في نفسه عبارات مثل: « أنا قويّ»، «أنا أعرف كيف أجيب على أسئلة المعلمين»، «لديّ ما يكفي من المهارات لأكون محبوبًا»، «كلّ الناس يخطئون ويتعلّمون من أخطائهم»، «أنا لست أقلّ من غيري في أيّ شيء».. أن تكرار الطّفل مثل هذه المقولات الإيجابية تُغير في علاقة الطفل مع نفسه، وفي فهمه لذاته، ممّا ينعكس على سلوكه وتصرفاته.





إعدادُ الطّفل الأكبر لولادة طفلٍ آخر

نحتاج إلى ترتيب معلوماتنا وأولويّاتنا قبل قدوم مولودٍ جديد، وأن نُهيّئ الطّفل الأكبر إلى حادث الولادة، مع مراعاة فطامه وجدانيًّا تدريجيًّا بقدر الإمكان؛ فلا يُحرم حرمانًا مفاجئًا من الامتياز الذى كان يتمتّع به، فيحدث ما لا تُحمد عُقباه!

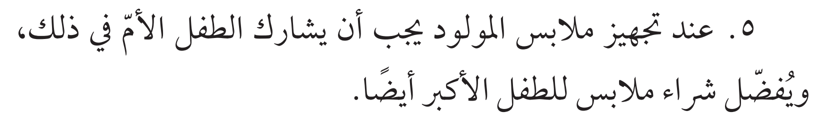
١. يجب عدم لفتِ انتباه الطّفل الأصغر من سنّ أربع سنوات إلى قدوم طفلٍ جديد بعد تسعة أشهر، وإنّما ننتظر حتّى يَكْبر البطنُ ويلاحظ الطفلُ ذلك بنفسه، وهنا تبدأ الأمّ بوضع يدِ طفلها على بطنها ليشعر بأخيه، وتطلب منه الذّهابَ معها إلى الطّبيب، وتقول الأم: "سيكون لك أخٌ صغير يحبّك، ويلعب معك، وهو الآن موجودٌ في بطني، وعندما يخرج لازم تحبّه".

٢. إحضار هدايا للطّفل، وإفهامه أنّ أخاه الذى سيأتي هو الذي طلب من أمّه أن تشتريها له.

٣. عليكِ أنْ تنقلي سريرَ الطّفل إلى غرفة أخرى قبل حلول المولود الجديد بأشهر عدّة؛ حتّى لا يشعر بأنّه قد تمّ إبعاده بسبب المولود الجديد.

٤. وإذا كنت ستلحقين طفلك بالرّوضة؛ فافعلي ذلك قبل موعدِ ولادتك بوقتٍ كافٍ.





٥. عند تجهيز ملابس المولود يجب أن يشارك الطفل الأمّ في ذلك، ويُفضّل شراء ملابس للطفل الأكبر أيضًا.

٦. امدحي طفلك على سلوكه النّاضج، مثل: كلامه بأسلوب مهذّب، ذهابه إلى الحمّام بمفرده، ارتداء ملابسه، تناول الطّعام بنفسه.

٧. يجب على الأمّ أن ترتّب أين سيجلس الطفل الأكبر أثناء عمليّة الولادة؛ كما يجب أنْ يزور الطّفل أمّه في المستشفى، وأنْ يراعى أن يرى بعض الأطفال الرضع في المستشفى؛ حتّى لا يشعر أنّ هذه التجربة خاصّة به فقط.

٨. عند رجوعك من المستشفى إلى المنزل حاولي أن تقضى اللّحظات الأولى مع الطفل الأكبر، وأن تتكلّمي معه وتحتضنينه، وتقولين له إنّك مشتاقة له..

٩. يجب على الأب أن ينتبه لدوره بعد ميلاد الطّفل الجديد فورًا، وذلك بجذب الطّفل الأكبر له.

١٠. لا يجوز للأب أو للأمّ إهمال الطفل الكبير وإعطاء الصّغير عناية أكثر ممّا يلزمه، فلا يعطى المولود من العناية إلّا بقدر حاجته، وهو لا يحتاج إلى الكثير، والذي يضايق الطّفل الأكبر عادة: كثرة حمل المولود، وكثرة الالتصاق الجسمي الذي يضرّ المولود أكثر ممّا يفيده.

١١. كما ينبغي التّنبيه على الأهل والأصدقاء أن يعطوا كثيرًا من اهتمامهم للطفل الأكبر.

١٢. لا بدّ من إشعار الطّفل الأكبر أنّه مازال مركزَ الاهتمام والرعاية، وأنّنا نحبّه جدًّا، وأنّ عليه بصفته الأكبر والأقوى أنْ يرعى الصّغير، ويحبّه ويحميه، حتى يكبر ويلعب معه ويسليه.





١٣ . شجّعي طفلك على أن يتحسّس المولود الجديد، ويلعب معه؛ على أن يكون ذلك في حضورك.

١٤ . اجعلي طفلك يُساعدك في العناية بالمولود الجديد.

١٥ . لا تطلبي من الطفل أن يلتزم الهدوء من أجل المولود.

١٦ . أن يخصّص الوالدان له وقتًا للّعب معه وحده يوميًّا، وإنْ حدث طارئ يلغي اللّعبَ لأمر ما، فمن المهمّ أن يقول كلّ منهم له: "حبيبي، أنا مشغول جدًّا الآن، وأعدك أن نلعب غدًا.. ".

١٧ . وإذا كان الكبير قد تجاوز الرّابعة من عمره فيمكن أن نقصّ عليه قصصًا وحكايات حول تعاون الإخوة وحماية بعضهم لبعض.

١٨ . وإيّاكم أيّها الآباء والأمّهات بعد ميلاد المولود من تعنيفِ أو ضرب الطّفل الأكبر لأنّه يضع أصبعه في فمه أو لأنّه يتبوّل لا إراديًّا أو لأنّه يتعثر في الكلام أو يستخدم كلمة (أومبو) بدلًا من (أريد ماء).





كيف نُهيئ أطفالنا لدخول مرحلة البلوغ؟!

قُبيل مرحلة البلوغ يجب قيام الأب ببرنامج تثقيفي لابنه الطفل- قبل أن يدخل عامَه العاشر على الأكثر-، وكذلك الأمّ مع ابنتها الطفلة- قبل أن يبلغ عمرها عامَه التّاسع أو العاشر- يتمّ من خلاله إمدادهم بالمعلومات المناسبة حول البلوغ وسائر الموضوعات الجنسيّة في إطارٍ من العلم والدّين؛ من أجل إعدادهم لهذه المرحلة الحرجة من حياتهم وحمايتهم خلالها. ولا ينبغي أن ندع غيرَنا يقوم بهذا الدّور؛ حتّى نكون نحن مرجعيتهم في هذا الموضوع المُهمّ والخطير، فإذا ما حَامَت في رؤوسهم أسئلة لجأوا إلينا وجعلونا مصدرًا لمعلوماتهم وثقافتهم، وإلّا سيضطرّون إلى استيفاء المعلومات من جهات مجهولة المصدر والنيّة!!

١. بداية: يجب تقوية أواصر الحبّ بيننا وبين أبنائنا، ويجب علينا مُصاحبتهم.. كما يجب التّعبير عن حُبِّنَا لهم عمليًّا بالكلمةِ والنّظرة والقُبلة والبسمة والحضن والهدية..؛ حتّى لا يبحثوا عنه خارج البيت في مرحلة المراهقة.

٢. يجب أن يشرح الوالدُ لولده معنى البلوغ والاحتلام وكيفيّة الغسل من الجنابة.. وأن تشرح الأمّ لابنتها معنى البلوغ والدّورة الشّهرية، وطريقة الغسل والطهارة.





٣. يجب على الوالد أن يتحدّث مع ولده عن طبيعة العلاقة مع الجنس الآخر، وتحريم الشّرع الاختلاء بأيّ فتاة، ويوضّح له أهمية غضّ البصر. وتتحدّث الأمّ مع ابنتها عن طبيعة العلاقة مع الجنس الآخر، وإلزامها بعدم اللّعب مع أولاد العمّ والخال الأكبر سنًّا، وعدم الخروج مع السّائق أو أيّ شخص من غير المحارم وحدها، وتوضّح لها كذلك أهمية غض البصر.

٤. يجب أن يتحدّث الوالدُ مع ولده، والأمّ مع ابنتها حول معنى الاعتداء الجنسي.. وأنّه إذا حاول أيّ شخص التحرّش بهم؛ فعليهم أن يدفعوه بكلّ قوّة أو يصرخوا بصوتٍ عالٍ حتّى يسمعهم الآخرون، وأن يبلغوا الوالدين على الفور.

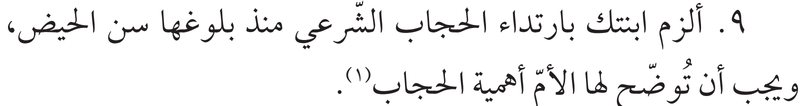
٥. أن يوضّح الوالدُ لولده: ضرورة الابتعاد عن الشباب الذين يُروّجون أفلامًا إباحية، ويتحدّثون مع الفتيات.. وتوضّح الأمّ للفتاة: ضرورة الابتعاد عن الفتيات اللاتي يوزعنّ أفلامًا جنسية، أو يتحدّثن مع شباب.

٦. يجب أن نُرَسِّخ لدى الأبناء قيم: العفة، الطهارة، الحفاظ على العرض، الحياء، الغيرة على المحارم..

٧. تجنيب الأبناء القنوات الفضائية والمواقع والروايات التي تساعد على تأجيج العاطفة والجنس لدى المراهقين.

٨. إلزام الأبناء بأداء الصّلوات الخمس في أوقاتها ومُعاقبة المقصّرين؛ ففيها الإصلاح لأقوالهم وأفعالهم.





٩. ألزم ابنتك بارتداء الحجاب الشّرعي منذ بلوغها سن الحيض، ويجب أن تُوضّح لها الأمّ أهمية الحجاب[١].

١٠. حافظْ على بقاء أبنائك مشغولين بالطّاعات والتعلم والهوايات المُفيدة.

١١. أصبحت التّكنولوجيا وسيلة مهمّة للتّواصل؛ يُمكننا استخدامُها مع أبنائنا للاطمئنان عليهم، ولكن بشكل لا يسبّب لهم الإزعاج حتّى لا يشعروا بأنّنا نتتبّعهم.

---

(١) يجب الاهتمام مُبكرًا بتربية أولادنا وبناتنا على الصلاة والصيام.. وكذلك تربية بناتنا على الحجاب وتدريبهن عليه ..، وأفضل سن لتدريب الأبناء - عمومًا - على الصلاة والفتيات على الحجاب هو من ٧ إلى ١٠ سنوات ؛ لأن هذه المرحلة هي مرحلة الهدوء الذى يسبق العاصفة ؛ فالمرحلة التالية لها تكون بداية المراهقة وهى بداية التمرد وتكوين الشخصية .. ومما يُؤسف له أننا لا نستثمر هذه الفترة من حياة أبنائنا استثمارًا جيدًا بدعوى أنهم ما زالوا أطفالًا حتى إذا دخلت مرحلة البلوغ والمراهقة تغيرت الأحوال وفات الأوان ونجد أبناءنا يحتاجون لإقناعهم بالصلاة وتحتاج بناتنا لإقناعهن بالحجاب ونحتاج لبذل أقصى مجهود معهم لكى يُصلوا ولكى تتحجب الفتاة .. فلنحرص وأبناؤنا صغار على تعويدهم على الصلاة وترغيب الفتاة في الحجاب تدريجيًا بالقدوة أولًا ثم بالكلمة والابتسامة وبالتشجيع وبالهدايا.. لحين وجوب ذلك من الله ؛ لئلا يسألنا الله عز وجل عنهم يوم القيامة بسبب تركهم أو تقصيرهم في أهم فرائض الإسلام.



أهمّ المراجـــع

١ . إبداع وإمتاع في فهم المراهقين ، د. أسامة يحيى أبوسلامة.
٢ . أبناء بلا مشاكل؟!!، مصطفى النجار.
٣. أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي، د. عبد الكريم بكار.
٤ . الأطفال في العيادة النفسية، د. كلير فهيم.
٥ . الصحة النفسية للطفل، د. حاتم محمد آدم.
٦ . الطفل الخجول، محمد أحمد عبد الجواد.
٧. الطفل العنيد، محمد أحمد عبد الجواد.
٨. الطفل الغيور، محمد أحمد عبد الجواد.
٩ . الطفل والإبداع، د. علي الفيومي.
١٠ . الطفل والتبول اللا إرادي، محمد أحمد عبد الجواد.
١١ . تربية الطفل، د. محمد كمال الشريف.
١٢ . تربية الأولاد في الإسلام، عبد الله ناصح علوان.
١٣ . تعديل سلوك أبنائك، إيهاب ماجد.
١٤ . تنافس الأشقاء، تعريب وتعليق د. عبد الرحمن سيد سليمان.
١٥ . دليل الآباء الأذكياء في تربية الأبناء، عبد التواب يوسف.
١٦ . دليل الأسرة والمعلم لتربية الموهوبين والمبدعين، حسين محمد أبو فراش.
١٧ . دليل التربية الأسرية، د. عبد الكريم بكار.



١٨. سألوني وأجبتهم، محمد سعيد مرسي.
١٩. سيكولوجية اللعب، د. سوزانا ميلر.
٢٠. صناعة الطفل القائد، مصطفى النجار.
٢١. صناعة الطفل الموهوب والمبدع، مصطفى النجار.
٢٢. صناعة الموهوبين، محمد سعيد مرسي.
٢٣. طفلك ومشكلاته النفسية، د. أحمد علي بديوي.
٢٤. فقه تربية الأبناء، مصطفى العدوي.
٢٥. فن تربية الأبناء، د. صالح عبد الكريم.
٢٦. فن تربية الأولاد في الإسلام، محمد سعيد مرسي.
٢٧. كيف أتعامل مع هذا المولود؟، د. محمد حمزة سيد الأهل.
٢٨. كيف تتعامل مع طفلك، د. يسري عبد المحسن.
٢٩. كيف تتعامل مع طفلك سريع الغضب، عزة مصطفى.
٣٠. كيف تربي أبناءك تربية نفسية سليمة، مصطفى النجار.
٣١. كيف تربي طفلك نفسيًّا، د. محمود عبد الرحمن حمودة.
٣٢. كيف تعالج مشكلات أبنائك بنفسك، د. صالح عبد الكريم.
٣٣. كيف تعالج مشكلات ابنك المراهق بنفسك، د. صالح عبد الكريم.
٣٤. كيف تصنع طفلًا متميّزًا، د. ياسر نصر.
٣٥. كيف تكتشف مواهب طفلك وتبنيها، محمد عبد الجواد.
٣٦. كيف تكون أبًا ناجحًا، د. عبد الله محمد عبد المعطي.
٣٧. كيف نربّي أبناءنا، د. زينب محمود شقير.





٣٨. ما يفعله الآباء الرائعون، إيريكا رايشر.
٣٩. مسئولية الآباء تجاه الأولاد، د. عبد الرّب نواب الدين آل نواب.
٤٠. مشاكل الأطفال النفسية، د. ملاك جرجس.
٤١. مشكلات الأطفال، د. عبد الكريم بكار.
٤٢. مشاكل طفلك، نيفين بشرى.
٤٣. مشكلة الخجل الاجتماعي لدى الصغار والمراهقين والكبار، د. سناء محمد سليمان.
٤٤. من أجل طفلك، د. رضا سند عرفة.
٤٥. ١٠ رسائل لكلّ أب وأم، د. ياسر نصر.
٤٦. ٢٥ خطأ في تربية الأطفال، د. ياسر نصر.





ثانيًا: الجزءُ الطبّي

بقلم

د/ إنجي محبّ عبد الحليم

أخصائيّة طب الأطفال والحساسية والمناعة

زمالة الكلية الملكيّة البريطانيّة لطب الأطفال

عضويّة الأكاديمية الأوروبّية للحساسية والمناعة

عضويّة الجمعية المصرية للحساسية والمناعة





مقدّمة

إيمانًا منّي أنّ الطبّ ليس مجرّد معالجة المرضى من آلامهم وحسب، ولكن ضرورة إعطائهم الكمّ المعرفي المهمّ لصحّتهم وحياتهم؛ حيث تمرّ الأسرة- وخاصّة الأمّ- بمواقف كثيرة تخصّ صحّة الأبناء من طوارئ وأمراض شتى..

لذا حرصت أنْ آخذ بأيديكم، وخاصّة أنتِ عزيزتي الأمّ إلى نبع معلومات، وبصيص من النور يرشدُك أنتِ وأسرتك، بدايةً من مرحلة الحمل مرورًا بمراحل الطفولة لأولادك ومشاكلها الصحية حتّى فترة المراهقة، خصوصًا وأنتِ يقع على كاهلك الجزءُ الأكبر في الرّعاية والتربية، وهذا يلزم خلفية معلومات كافية لتكوني بحقّ عمادَ هذه الأسرة، ونحن نأخذ بيديكِ لتصلي لهذه المرحلة؛ لتمرّي معهم بخطواتٍ ثابتة حتّى يصلوا إلى برّ الأمان، داعيةً اللهَ- عزّ وجلّ- أنْ يجعله علمًا ينتفع به، وبريقَ أملٍ لكم في ظلّ تحديات هذا العصر الذي نعيش فيه.

د / إنجي محب





العنايةُ بصحّة الأمّ أثناء فترة الحمْل

١- يجب الاستعدادُ لمرحلة الحمل حتّى قبل الزواج حيث يجب الاهتمامُ بالتّغذية السليمة.

٢- الحرصُ على تناول حمض الفوليك قبل بداية الحمل، وهو أحد فيتامينات «ب»، وأهميته:

- يقي الجنين من التشوّهات الخلقية، وخاصّة تشوّه الجهاز العصبي.
- يقلّل فرص الإجهاض.
- يعزّز من نموّ الحبل الشوكي عند الجنين.

٣- احرصي على تناول الأطعمة الغنيّة بحمض الفوليك مثل: السبانخ والبروكلي وعصير البرتقال والعدس والقمح.

كما يمكن أخذه في صورة أقراص تركيز ٤ مجم حسب إرشادات الطبيب.

٤- احرصي على المتابعة الدّورية عند طبيب النساء للكشف المبكّر عن أي مشاكل صحيّة تخصّ الأم أو الجنين.

٥- عند اكتمال الحمل، احرصي أنْ يكون مكان الولادة ذا مستوًى طبّي عالٍ تحسّبًا لأيّ طارئ يحدث أثناء الولادة.

اكتئابُ ما بعد الولادة:

تمرّ بعضُ النساء باضطرابات نفسية بعد الولادة، وهو ما يسمّى باكتئاب ما بعد الولادة؛ حيث تعاني واحدة من كلّ سبعِ سيّدات من هذه المشكلة.



وتبدأ السّيدة بالشعورِ بهذه الأعراض في الأسابيع الأولى بعد الولادة، وقد تمتدّ إلى ستّة أشهر.

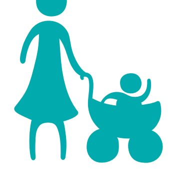
الأعراض:

- الشّعور بالحزن الشديد والقلق.
- الشّعور بالخوف والرغبة في البكاء.
- اضطرابات مزاجية.
- الشّعور بالذنب والغضب والفشل.
- الشّعور بالإجهاد، أو عدم المقدرة على التواصل ورعاية البيبي.
- عدم القدرة على التركيز واتخاذ القرار.
- صعوبة في تذكّر الأحداث.
- فقدان الشهية أو كثرة الأكل.
- قلّة النوم أو النوم بكثرة.
- صداع وألم بالعضلات.
- الميْل للعزلة عن المجتمع والعائلة.

ولكنْ من حُسْن الحظّ أنّ هذه الاضطرابات تعالج سريعًا.

كيف تتغلّب الأمّ على هذه الحالة؟

طبعًا باللّجوء للطبيب؛ حيث تأخذ الجرعاتِ المناسبة، خاصّة لو أنّها ترضع طفلها، وقد يمتدّ العلاج لستة أشهر حتّى لا تعود الأعراض.





برنامجُ العناية بالطّفل حديثِ الولادة

عزيزتي، لقد أصبحتِ ماما، وها قد جاء ذا الملاك الصّغير ليملأ حياتكم بالسعادة.

- أوّلًا: عند ولادة البيبي يجب فحصُه مباشرة من قِبَل طبيب الأطفال للاطمئنان على العلامات الحيويّة، وعدم وجود أيّ عيوب خلقيّة، وتسجيل الوزن والطول ومحيط الرّأس.

- استحمام الطفل بالصّابون الطبّي، وليس بالمستحضرات التي تحتوي على موادّ كيميائية قد تؤذي جلدَ الطفل.

- وضعه على ثدي أمّه مباشرة؛ فذلك ينبّه الغدد اللبنية، ويساعد على سرعة نزول الحليب.

- وضع الكحول الأبيض، أو السبرتو، على السّرّة حوالي ٤ مرّات يوميًّا، والاستمرار على ذلك حتّى بعد سقوطها بيومين.

- وضع قطرة معقّمة للعين لمدّة ٥ أيّام بعد الولادة.

- الحرص على إعطاء الطفل فيتامين «د» ٤ قطرات يوميًّا للحرص على صحّة عظامه.



- الحرص على إعطاء الطفل لقاح كبدي «ب» في أوّل ٢٤ ساعة من العمر، ثمّ أخذ عينة دمّ من الكعب لفحص الهرمون الخاصّ بالغدّة الدرقية.

- استمرّي في إرضاع طفلك، وإعطائه اللّبن الأوّلي، أو لبن السّرسوب؛ لما له من فوائدَ غذائية كبيرة وتقوية مناعة طفلك.

كما أنّ الاستمرار على إرضاع طفلك عند الطلب خاصّة في أوّل شهرٍ من العمر؛ حيث أنّ حجم معدة الرّضيع تختلف حسب عمره.

- نصيحة للأمّ.. عدم الشّعور بالإحباط نتيجة تأخّر نزول اللّبن، خاصّة مع الولادة القيصرية؛ داومي على وضع طفلك على صدرك، والإكثار من شرب السوائل حيث أنّ الرضاعة الطبيعية ليس مجرّد إمداد الطفل بالغذاء فقط، ولكنّها لغة الاتصال بينك وبين طفلك لإمداده بالحبّ والحنان أيضًا.

الوضعُ الآمن لنوْم الرّضيع

أثبتتِ الدّراسات الحديثة أنّ نوم الطفل على ظهره من آمنِ الأوضاع حيث يقي الطفل من خطر الاختناق أو متلازمة الموت المفاجئ للرّضّع SIDS.

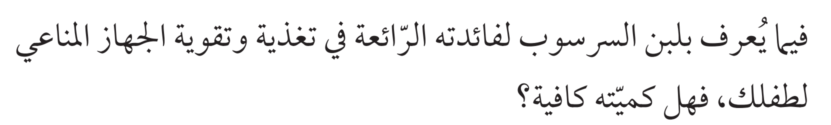
كما أنّ النوم على البطن يعيق حركة عضلات التنفس بسهولة

طفلي لا يشبع

ما كميّة الحليب التي تشبع الرّضيع حديث الولادة؟

عزيزتي ماما، ها قد أهداكِ ربّ العالمين ذلك الملاك البريء، وتسعين بكلّ قوتك لإرضائه، ولكنّك تتألمين لبكائه، وتسرعين بإرضاعه منذ السّاعات الأولى من عمره. ونشجّع الأمّهات على إعطاء الحليب الأوّلي





فيما يُعرف بلبن السرسوب لفائدته الرّائعة في تغذية وتقوية الجهاز المناعي لطفلك، فهل كميّته كافية؟

نعم كافية؛ حيث أنّ صغيرك عند الولادة تكون معدته بحجم حبّة الكريز، وعند اليوم الثّالث تكون بحجم عين الجَمَل، يعني حوالي ٣٠ مل.. وعند عُمْر أسبوع قد تصل لحجم ثمرة مشمش، وبالتّالي تشكو الأمّهات أنّ طفلها يريد أنْ يرضع على فتراتٍ متقاربة، وذلك لصغَرِ حجم المعدة، ومع الوقت يكبر حجمُ المعدة وتتباعد فترات الرضاعة.

وبالتّالي احرصي – عزيزتي – على الرّضاعة الطبيعية لأنّها لغة الاتّصال بينك وبين طفلك، وإمداده بالغذاء والحنان والأمان.





سنة أولى طفولة، ومشاكلُها

غذاءُ الأمّ، وتأثيرُه على الرّضاعة الطبيعية

عزيزتي ماما، الرّضاعة الطبيعية هي نعمة من الله سبحانه وتعالى لكِ ولرضيعك؛ حيث تكونا كالرّوح الواحدة في جسدين.

واعلمي عزيزتي أنّ ما يؤلمك يؤلمه؛ حيث أنّ التوتر والقلق يزيد من إفراز الأدرينالين في جسدك، ومنه إلى الحليب الذي يتناوله طفلك.

كما أنّ نوعية طعامك تؤثّر عليه بصور مختلفة على حسب النّوع، كالتّالي:

- منتجات الألبان:

مهمّة جدًّا للأم، وذلك لاحتوائها على الكالسيوم، ولكن إذا وجدتِ صغيرك يعاني من طفح جلديّ وإسهال ومغص باستمرار لا بدّ أنْ نشكّ من معاناته من الحساسية تجاه الألبان، ولا بدّ من الابتعاد عنها في فترة الرّضاعة.

- الكرنب والقرنبيط:

تصيب الطفل بالمغص والغازات.





- الثوم:

إذا تناولتِ الثّوم نيّئًا قد يؤثّر على طعم الحليب، ويسبّب مشاكل في الهضم لطفلك.

- الموالح من الفواكه:

وكلّ ما يحتوي على فيتامين «سي» مثل البرتقال واللّيمون واليوسفي والأناناس والكيوي والتوتيات والفراولة لأنّها تسبب الإسهال.

- الكافيين:

ويوجد في الشّاي والقهوة والنسكافيه والكولا ومشروبات الطاقة، هذه المشروبات تشعرك بالنشاط والحيوية؛ ولكنْ تؤثّر على نوم طفلك، وتجعله مستيقظًا ومتوتّرًا، وإذا كان لا بدّ من شرب هذه الأنواع يكون مرّة واحدة، وصباحًا.

- الشوكولاتة:

تحتوي على الكافيين، كما من المُمكن أن تصيب رضيعك بالإسهال إذا تناولتها بكثرة.

- الشّطة:

والأطعمة المليئة بالتوابل لأنّها تغيّر طعم اللبن، وتؤثّر على الجهاز الهضمى للطفل.





. رغم أنّ لهما فوائد كثيرة، ولكنّ تناولهما بكثرة يقلّل من إدرار اللبن.

مشاكلُ السُّرّة عند الرضّع

– من أكثر المشاكل التي تقلقُ الأمّ مع طفلها حديثِ الولادة وجودُ جزءٍ لحميّ مرتبط بالسّرّة، حتى بعد سقوطها، ويسمّى بـ ورم السّرّة الحبيبي أو Umblical granuloma

قد يصاحبه وجودُ بعض الإفرازات الصفراء، وعلاجه بأنْ يلجأ الطبيب بكيّه بمادّة نترات الفضة ومتابعة الطّفل بعد أسبوعين.

وبالتّالي لا داعي أنْ تقلق الأمّ، كما أنّ ليس له علاقة بالفتق السرّي.

ألمُ البطن، أو المغص عند الرّضع

شكوى متكرّرة تأتي بها الأمّهات منذ الأسابيع الأولى بعد الولادة، وهو بكاء الرّضيع المستمرّ، وهل يعاني من المغص أم لا؟

ففي حالة المغص تكون نبرةُ البكاء حادّة وصراخ شديد، وتكون النوبات متتالية، وخاصّة في المساء، ويصعب السّيطرة على الطفل وتهدئته.

تحريك الطفل لقدميه باتجاه بطنه مع تقوّس الظهر، وهذه دلالةٌ واضحة أنّ الطفل يعاني من المغص الشديد.

علاجُ المغص عند الرّضع:

من الأفضل مراجعةُ طبيب الأطفال لفحص الطفل واستبعاد أيّ أسباب مرضية للمغص مثل حساسية الحليب.



- يجب إرضاع الطفل في الوضع الصّحيح للرضاعة، وذلك بأنْ يكون الطفل في وضع النّصف جالسًا لتقليل ابتلاع الهواء في أثناء الرضاعة.

- احرصي على تجشئة الطفل (التكريع) بعد كلّ رضعة.

- أرضعي طفلك كميّات قليلة بشكل متكرّر عن طريق وضعِه على كلّ ثدي مدّة لا تزيد على ٧ أو ١٠ دقائق فقط.

- تجنّبي تناول المشروبات والأطعمة التي تحتوي على الكافيين، إذا كنتِ ترضعين طفلك طبيعيًّا.

- يمكنك تدليك بطن طفلك ببعض زيت الزّيتون في أثناء بكائه، سيساعده ذلك على تقليل شعور المغص.

- هدّئي طفلك باستخدام الضّوضاء البيضاء أو أحادية النّغمة عن طريق وضعه في مكان قريبٍ من صوت الغسالة أو المكنسة الكهربائية، فهذه الضوضاء في الخلفية قد تساعد على تهدئته.

- ضَعيه في غرفةٍ هادئة ذات إضاءة خافتة، ومع وجودك بجانبه سيشعر بكثيرٍ من الراحة.

- حافظي على هدوئك، فكلّما زاد توترك وقلقك كلما انتقل ذلك للطفل وزاد بكاؤه، فإذا لم تستطيعي السيطرة على نفسك، أعطي طفلك لشخصٍ آخر حتّى تهدئي.

فطريّات اللسان

تعتبر فطرياتُ اللّسان من الأمراض الشائعة للرّضع، وهي عبارة عن بقعٍ بيضاء على اللّسان وتجويف الفم.



أسبابها:

- إصابةُ الأمّ الحامل بفطريّات المهبل أثناء فترة الحمل، والتي تنتقل إلى الطّفل حديث الولادة خلال الولادة الطبيعيّة، وبعد أيام من ولادته يصاب الطفل بفطريّات الفم.
- زيادة نموّ فطريات الكانديدا أو المبيضات في الفم، والتي توجد بشكل طبيعي لدى الرّضع، لكن عند زيادة نموّها تسبب هذه المشكلة.
- إعطاء المضادّات الحيوية القوية للرضع وحديثي الولادة، والتي تقتل الجراثيم المفيدة في الفم ممّا يؤدي إلى تكاثر الفطريات.

الأعراض:

- ظهور بقع بيضاء تشبه الجبنة على لسان الطفل، والتي من الممكن أن تظهر على الخدّينً من الداخل، واللّثة، وأيضًا على سقف الحلق والبلعوم، وقد يحدث نزيفٌ عند محاولة قشطها.
- إصابة الأمّ بعدوى مع آلام في حلمة الثدي وتقرّحها.
- إسهال والتهابات جلدية مكانَ الحفّاض وحول منطقة الشّرج، وهذا بسبب انتقال الفطريات من الفم إلى الأمعاء ثمّ إلى الشرج.
- صعوبة عند الرضاعة.

العلاج:

إعطاء الطّفل مضادّ الفطريات المناسب كما تعطى الأمّ كريم معالج لفطريات حلمة الثّدي في نفس الوقت.





انسدادُ القناة الدّمعية لدى الرّضع

تأتي بعض الأمّهات بشكوى أنّ الطفل الرضيع يعاني من كثرة التدمّع، مع ملاحظة بعض الإفرازات الصّفراء في عين الطفل.

ويكون السّبب الرئيسيّ هو انسداد القناه الدمعية لدى الرّضيع، والحل كالاتي:

- العناية بعين الرّضيع وتنظيف الإفرازات والدموع الزّائدة بقطع قطنية معقمة.
- عمل تدليك بلطفٍ عند الزاوية الداخلية للعين.
- إعطاء قطرة للعين في حالة حدوث عدوى.

إذا استمرّ الأمر بعد مرور ٦ أشهر اللجوء لطبيب العيون للفحص وإمكانية فتحها عن طريق تمرير أنبوبٍ دقيق عبر القناة، أو الحلّ الجراحي.

قلنسوة المهد

تُعرف قلنسوة المهد، أو خبز الرأس، بأنّها التهاب جلدي يصيب فروةَ رأس الرضيع، ويتسبّب في ظهور قشور سميكة على فروة الرأس.

الأسباب:

يُعتقد أنّه يأتي نتيجة الهرمونات التي تبقى في جسم الطفل من فترة الحمل.

تحفّز هذه الهرمونات إفرازاتِ الغدد الدهنية في البشرة فتجعل الخلايا الجلدية في رأس طفلك تلتصق بفروة رأسه.





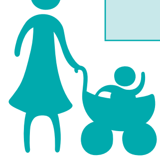
تقلّ هذه الإفرازات بعد عدّة أسابيع وأشهر من الولادة، لهذا السّبب تزول الإصابة بخبز الرأس بشكل تلقائي.

يمكن علاجُ الحالة الطفيفة من قلنسوة المهد بنفسك بغسل رأس الطفل بالشّامبو مرّة واحدة يوميًّا، كما يمكنك أنْ تجرّبي تدليك رأس طفلك بكميّة قليلة من زيتٍ معدني كـ زيت البارافين أو بـ الفازلين، يتبعه غسل الشّعر بالشامبو أو حكّه بالفرشاة برفق لإزالة الزّيت و القشور.

تطعيماتُ الأطفال وقايةٌ من أمراض خطيرة

تسعى كلّ أمّ إلى حماية طفلها من الأمراض الخطيرة، وذلك بإعطائه التّطعيمات اللازمة لحمايته، وإليكِ جدول التّطعيمات حسب عمر الطفل:

العمر	التطعيم Vaccine	
عند الولادة **At Birth**	BCG OPV Hepatitis B	الدرن شلل الأطفال كبدى- ب
عمر شهرين **months ٢**	OPV DPT Hepatitis B Hib PCV Rota	شلل الأطفال الثلاثي البكتيري كبدي- ب المستديمة النزلية البكتريا العقدية الرئوية فيروس الروتا



العمر	Vaccine	التطعيم
عمر ٤ أشهر **months ٤**	OPV DPT Hepatitis B Hib PCV Rota	شلل الأطفال الثلاثي البكتيري كبدي- ب المستديمة النزلية البكتريا العقدية الرئوية فيروس الروتا
عمر ٦ أشهر **months ٦**	OPV DPT Hepatitis B Hib PCV Rota	شلل الأطفال الثلاثي البكتيري كبدي- ب المستديمة النزلية البكتريا العقدية الرئوية فيروس الروتا
عمر ٩ أشهر	OPV	شلل الأطفال
عمر ١٢ شهر	OPV MMR Varicella Hepatitis (A)	شلل الأطفال الثلاثي الفيروسي الجديري المائي الالتهاب الكبدي (أ)
عمر ١٨ شهر **months ١٨**	OPV MMR DPT PCV Hib	شلل الأطفال الثلاثي الفيروسي الثلاثي البكتيري البكتريا العقدية الرئوية المستديمة النزلية
عمر سنتين **YEARS ٢**	Meningococcal V (MCV4) Hepatitis A	 الالتهاب الكبدي (أ)



Years ٦ – ٤	OPV	شلل الأطفال
	Meningococcal V (MCV4)	
	Varicella	الجديري المائي
	DT	الثنائي البكتيري

موانعُ مؤقّتة للتطعيم

– يجب تأجيل جميع اللّقاحات في حالة المرض الحادّ (المتوسط أو الشديد) سواء صاحبته حمّى أم لا.

– لا تعطي جميع اللقاحات للأشخاص المعالجين بعلاج كيميائيّ أو إشعاعي أو أدوية مثبطة للمناعة أثناء فترة العلاج، ولمدّة ثلاثة أشهر بعد العلاج.

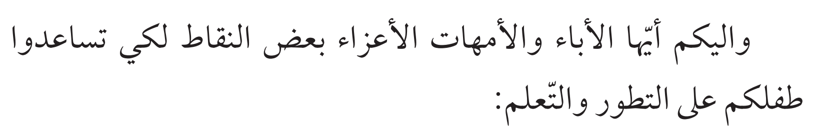
– موانعُ مؤقّتة للقاحات الفيروسية الحية (الحصبة، الثلاثي الفيروسي، العنقز) وتشمل الطفل الذي تمّ نقل دم له، أو تمّ إعطاؤه محلولًا يحتوي على أجسام مضادة خلال الشهور الثلاثةً السابقة للقاح.

تطوّر الطّفلِ الحركي والذهني

كلّ أبٍ وكلّ أمّ يحلم بأنْ يرى طفله يجري ويلعب أمامه، وهناك مواقف طريفة تحدث معي خلال العمل عندما يحضر الأبُ والأمّ، خاصّة لو أوّل بيبي ويكون مثلًا في الشّهر الرابع من العمر، حيث يسألني الأب عن موعد كلام ابنه، وأرى في عينيه لمعةَ الشوق لهذه اللّحظة.

ولكنّ هذا لن يحدث تلقائيًّا حيث لا بدّ من بذل مجهود من قِبَل الأب والأمّ لإكساب طفلهم مهارات التطوّر والتّعلم.





واليكم أيّها الأباء والأمهات الأعزاء بعض النقاط لكي تساعدوا طفلكم على التطور والتّعلم:

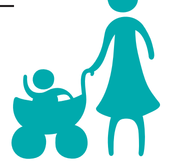
- داوموا على التحدّث للطفل مع النظر لعينيه ليشعر بالتّواصل.
- احرصوا على التّفاعل مع الطفل والردّ عليه عندما يصدر أصواتًا تعبّر عن أنّه يريد أن يتحدّث معكم.
- احرصوا على القراءة للطّفل من كتب ملونة وعندها يزيد انتباه الطفل.
- اجعليه يشاهد الكتبَ المصوّرة التي تحتوي الصفحة منها على صورةٍ او اثنين، كما يتمّ الإشارة للصّورة مع نطق اسمها ليكتسب الطفل حصيلة لغوية جيدة.
- عزيزتي ماما، غنّي لطفلك وصفّقي له بيديكِ لكي يتعلّم تناسق الحركة مع الصوت.
- عدم ترك الطفل أمام التلفاز لالهائه حيث أن الإشعاعات المنبعثة منه سوف تؤذى عينيه، كما أنّها تحرمه من تطوّر حواسه، ومن التفاعل مع المجتمع.

وسوف نستعرضُ مراحل النموّ الحركي والذّهني للطّفل حسب عمره:

أوّلًا: التطوّر الحركي:

الشّهر الأوّل:

- يحرّك رأسه من جانب إلى آخر، ويستطيع أن يحمل رأسه للحظات بزاوية ٤٥ درجة.
- تكون اليدان مقبوضتيْن.





الشّهر الثّاني:

يرفع رأسه عاليًا لفترات قصيرة، ويمكن رفع الرأس مع الكتفين.

الشّهر الثالث:

- يسند رأسه بثبات.
- يستطيع أن يتحمّل وزنه جزئيًّا.
- يستطيع فتح يديه.

الشّهر الرابع:

- يحمل رأسه عاليًا، ويستطيع الجلوس مستندًا.
- يستطيع أن ينقلب ويتحمّل وزنه على رجليه.
- يمدّ يده إلى الأغراض محاولًا التقاطها.

الشّهر السّادس:

يستطيع الجلوس.
يستطيع أخذ الأشياء بيدٍ واحدة، ونقلها بين اليدين.
يضع أصابع قدمه في فمه.

الشّهر التّاسع:

- يستطيع أنْ يحبو.
- يستطيع أن يلتفت وهو جالس.



- يستطيع أن يلتقط الأشياء بالإبهام والسبّابة.
- يدفع نفسه للجلوس عندما يكون مستلقيًا.

- الشّهر الثاني عشر:

- يستطيع أن يقف لوحده للحظات.
- يمشي مستندًا حول الأثاث، أو عندما نمسك يده.
- يمكنه الجلوس بعد وضعيّة الوقوف.
- يمكنه رمي اللعب والأشياء الأخرى، فاحذري أن تصابي بأي شيء يرميه في وجهك.

- الشّهر الخامس عشر:

- يستطيع أن يمشي للخلف.
- يستطيع أن يصعد السلم زاحفًا، فاحذري انزلاقه من على الدّرج.

الشّهر الثامن عشر:

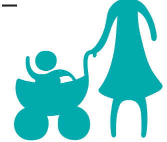
- يستطيع أنْ يمشي بثبات وثقة.
- يستطيع أن يجري.

عمر سنتين:

يصعد وينزل السّلم تدريجيًّا.

عمر ثلاث سنوات:

- يستطيع ركوب الدراجة ذات ثلاث عجلات.
- يلعب ويرمي الكرة من فوق رأسه.





عمر أربع سنوات:

- يستطيع نزول السلم مع تبديل القدمين مثل البالغين.
- يستطيع القفز.

ثانيًا: التطوّرُ الذهنيّ، وتطوّر حاستي السّمع والإبصار، والحركات الدقيقة لليدين:

الشّهر الأوّل:

- يستطيع رؤية الأشياء البيضاء والسوداء.
- يتابع أي شيء متحرّك في نطاق ٤٥ درجة.
- يبتسم لإراديًّا.
- يصدر بعض الأصوات.

الشّهر الثّاني:

- يتابع الأشياء.
- يبتسم ويتابع الوجوه الباسمة.
- يصدر أصواتًا تعبيرًا عن سماعه أصوات مثل صوت أمّه.

الشّهر الثّالث:

- يتابع الأشياء المتحركة بزاوية ١٨٠ درجة.
- يتعرف على وجه أمّه ورائحتها.
- يلتفت صوب الأصوات العالية.





الشّهر السّادس:

- ينظر ويتابع من حوله.
- يستطيع أن يحدّد مصدر الصوت.
- قد يثرثر ويمزج مقطعين لفظيّين.

الشّهر السّابع:

- يتابع الأشياء التي تسقط.
- يعرف اسمه.

الشّهر التّاسع:

- ينظر إلى الأشياء التي تسقط منه.
- يرفع يديه طلبًا لحمله.
- يخاف من الغرباء.

عمر السنة:

- يستطيع متابعة الأشياء المتحركة السريعة.
- يقلد أنشطة الآخرين.
- يفهم الأوامر البسيطة.
- يتعلق بوالديه.
- يقول ماما وبابا وبعض الكلمات.





- يفهم إذا قلت له: لا.
- يبحث عن الأشياء التي تركها.
- يطرق مكعبين معًا.

الشّهر الخامس عشر:

- يستجيب عند مناداته.
- يستجيب للأوامر من مقطع واحد، مثلًا: افتح الباب.
- يقول حوالي ثمان كلمات مع مراعاة الاختلافات الفردية بين الأطفال.
- يبني برجًا من مكعبين.

الشّهر الثّامن عشر:

- يلعب حول الأطفال وليس معهم.
- يعرف ويشير إلى أجزاء من جسمه عندما يطلب منه مثل: أين عينك؟ أين فمك؟
- يستطيع إطعام نفسه بالملعقة.
- يبني برجًا من ثلاثة مكعبات.

عمر السنتين:

- يفهم الأوامر المكونة من مقطعين، مثل: اذهب للباب، وأحضر اللعبة.
- يستطيع خلع ملابسه.
- يبني برجًا من سبعة مكعبات.



- يستطيع مسك ألوان الشمع، وعمل خطوط متداخلة (شخبطة).
- يستطيع دمج كلمتين، مثل: عايز ماما.

عمر ثلاث سنوات:

- يستطيع رسم دائرة، وخطّ عمودي.
- يستطيع قول جُمل من ثلاث كلمات (جمل قصيرة).
- يستطيع المشاركة في اللعب الجماعي.
- يبني برجًا من تسعة مكعبات.
- يأكل بالشوكة والملعقة.
- يستطيع المساعدة في المنزل.

عمر أربع سنوات:

- يرسم خطّين متقاطعين، ثمّ عند عمر أربع سنوات ونصف يرسم مربعًا.
- يستطيع رسم شخص من رأس وجسم وأرجل.
- يستطيع أن يلعب لعبًا تخيليًّا مثل اللعب بالمسدس كما لو كان في حرب مثلًا.
- يصبح كلامه مفهومًا وواضحًا.
- يمسك الكرة.
- يستطيع ارتداء ملابسه.
- يبني سلمًا من المكعبات.
- يحكي بعض القصص.





- يسأل بـ: لماذا، ومتى، وكيف؟
- يستطيع العد إلى عشرين.

عمر خمس سنوات:

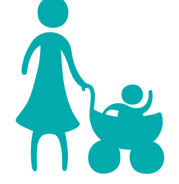
- يكتب اسمه.
- يلعب ألعابًا جماعية، ويفهم القواعد.
- يستطيع ربط حذائه.
- يرسم مثلثًا.

نقاط هامّة توحي بتأخّر طفلك حركيًّا أو ذهنيًّا:

هناك علاماتٌ في غاية الأهمية تدلّ على أنّ طفلك يعاني من التّأخر الحركي أو الذهني، وعليكِ استشارة الطبيب، وعمل الفحوصات اللازمة إذا تطلّب ذلك.

عمر ثلاثة أشهر:

- لا يستطيع رفع رأسه مع الكتفين عند النوم على بطنه.
- الأرجل متيبّسة وممدودة.
- اليدان مقبوضتان طوال الوقت.
- لا يحرّك جسمه.
- عدم الاستجابة للأصوات.





عمر ستة أشهر:

- لا يستطيع سند رأسه.
- ارتخاء الجسم وعدم القدرة على الجلوس.
- تيبّس الأيدي والأرجل.

عمر تسعة أشهر:

- عدم القدرة على استخدام الأيدي.
- تيبّس وتقوّس الظهر.
- لا يتحمّل وزنه على قدميه.
- لا يلتفت لصوت أمّه.

عمر سنة وشهر:

- لا يحبو.
- لا يقف.
- استخدام ناحية واحدة من جسده للتحرك.
- ينطق على الأقلّ ثلاث كلمات.

عمر سنة ونصف:

- المشي على أصابع القدم.
- يستخدم يدًا واحدة للعب.



علامات توحي بضعف الإبصار عند الرضيع:

- انحراف عين الطّفل للداخل او الخارج بعد بلوغه عمر أربعة أشهر حيث أنّ انحراف العين في أول ثلاثة أشهر يعتبر طبيعيًّا.
- عدم قدرة الطفل على النّظر إليكِ.
- عدم القدرة على تتبّع الأجسام المتحركة التي تقع في مجال رؤيته.
- تثبيت عينه إلى جهة واحدة أو مصدر إضاءة طول الوقت.
- ملاحظة ظهور إحدى عيني الطفل باللون الأحمر، والأخرى باللون الأبيض في الصّور الفوتوغرافية ممّا يدلّ على وجود عيوب خلقية مثل المياه البيضاء أو مشاكل بشبكية العين.

هل يحتاج طفلي للكالسيوم؟

تسأل كثيرٌ من الأمّهات هذا السؤال، ويكون قلق الأمّ الدّائم عن تأخّر طفلها في التّسنين أو المشي.

ولكنْ مادام الطفل يتطوّر طبيعيًّا، فلا حاجة لإعطائه الكالسيوم لأنّه موجود بشكل يومي، سواء في حليب الأمّ أو الحليب الصناعي.

وبالتّالي، فإنّ علامات نقص الكالسيوم، التي قد تظهر على بعض الأطفال في هذه السنّ تكون مرتبطة عادةً بنقص فيتامين «د»، الذي يلعب دورًا محوريًّا في امتصاص الكالسيوم في جسم الإنسان، وليس لنقص الكالسيوم في غذاء الطفل.

ويحدث الخلط بين ضرورة إعطاء فيتامين «د» كوقاية وإعطاء الكالسيوم؛ حيث أنّ فيتامين «د» يعزّز امتصاص الكالسيوم الموجود





فعليًّا في الحليب وبعض الأطعمة التي يتناولها الرضيع.

وعلى الرّغم من أنّ الكالسيوم عنصر أساسي ومهمّ من أجل صحّة الأطفال، إلّا أنّ هذا لا يعني أن يتناول الطّفل كميات كبيرة من الكالسيوم، وخصوصًا على شكل مكمّلات غذائية، وذلك لكون زيادة نسب الكالسيوم في الدم لها علاقة مباشرة في تشكّل حصوات الكلى؛ حيث أنّ الكلى تقوم بتنقية الدّم من الموادّ الضّارة وغير الفعالة، وبالتالي فإنّ الكالسيوم يتجمع داخل الكلى، ويبدأ بتشكيل بلورات ينتهي بها المطاف على شكل حصوات الكلى، والتي تعتبر من الحالات الصّحية المزعجة جدًّا التي لا يمكن للطفل أن يتحملها.

الجرعة المناسبة لفيتامين «د» ومخاطر زيادة الجرعة:

الجرعاتُ الوقائيّة حسب العمر:

- من حديثي الولادة حتّى عمر سنة ٤٠٠ وحدة بالفم يوميًّا.
- من عمر سنة فيما فوق ٦٠٠ وحدة دولية.

طبعًا إذا كان الطّفل يعاني من نقص فيتامين «د» أو لين العظام فتكون الجرعة مختلفة حسب حالة الطفل.

ولكن!! يقابلني كثيرٌ من الأمّهات لا يعطون اهتمامًا في ضبط جرعة الفيتامين، وأجد أنّ الطفل يأخذ جرعات زائدة منه، فما مخاطر زيادة الجرعة؟

قد تسبّب زيادة الجرعة اليوميّة من فيتامين «د» التسمّم وزيادة نسبة الكالسيوم في الدّم، وقد حدّدت كمية الجرعة التي تسبّب التسمم ٥٠٠٠_١٠٠٠٠ وحدة دولية.





أعراض التسمّم هي:

فقدان الشهية.

الصّداع.

التقيّؤ.

الغثيان.

العطش الشّديد.

التبوّل المتكرّر.

ارتفاع ضغط الدّم.

عصبيّة وتقلّب المزاج.

ترسّب الكالسيوم في الكليتين والرئتين والقلب، ممّا يتسبّب في قصور وظائفها.

ولذا يجب أنْ ننتبه لعدد النقاط التي تعطى للطفل.





الفطام.. ماذا تفعلين قبل فطام طفلك؟

استرعى نظري أنّ كثيرًا من الأمّهات تقوم بفطام أطفالهنّ بشكل مفاجئ وسريع، وأيضًا في عمر صغير، ولكنْ عزيزتي هناك خطوات تمهيدية قبل فطام طفلك حتّى لا يُصاب بأزمة نفسية عندما يُحرم من مصدر الحنان والأَمان.

أوّلًا.. يكون قرارُ الفطام من عمر سنة ونصف إلى سنتين.

- البدء بإدخال الأطعمة شبه السّائلة من عمر ستة أشهر مثل السّيريلاك والخضار المضروب في الخلاطز

- نجعل الأطعمة مهروسة حتّى يتعود الطفل على المضغ.

- تقليل مدّة الرضاعة بالتدريج.

- إلهاء الطفل عن ثدي أمّه مثل اللعب معه، وليس اقتصار علاقة الطفل بأمّه على الرضاعة فقط.

- تغيير روتين الرّضاعة حيث نغيّر المكان أو الوضعية التي يعتاد الطفل عليها.

- نجعل الرّضعات أغلبَها وقت المساء.

واعلمْ أنّ فترة الفطام صعبة على الأمّ والطفل، ولكن عزيزتي تابعي هذه النصائح حتّى تسهل عليكِ هذه المهمّة.





التّسنين

عزيزتي ماما، إنّ مرحلة التّسنين من أصعب المراحل التي تمرّ على الأمّ والطفل، ويجب أنْ تتحلّيْ بالصّبر. وتحاولين إعطاء الطفل الرّعاية والحنان حتى يجتاز هذه المرحلة.

يبدأ التّسنين من عمر خمسة أشهر، وتختلف بدايته من طفلٍ لآخر، وتكتمل مرحلة الأسنان اللّبنيّة بظهور عشرين سنّ لطفلك.

أعراض التّسنين:

- التهاب اللّثة وانتفاخها.
- سيلان اللعاب.
- الشّعور بالألم والضيق.
- البكاء المتواصل.
- رفض الرّضاعة أحيانًا.

جدول ظهور الأسنان اللبنيّة حسب عمر الطفل:

الأسنان اللبنية	العمر الذي تظهر به
القواطع الوسطى السفلية	يبدأ ظهورها من الشهر السادس حتّى الشهر العاشر
القواطع الوسطى العلوية	يبدأ ظهورها من الشهر الثامن حتّى عمر سنة
القواطع الجانبية العلوية	من عمر تسع أشهر حتى عمر سنة وشهر



القواطع الجانبية السفلية	من عمر عشر شهور حتى سنة وأربعة شهور
الأضراس الأمامية في الفك العلوي	من عمر سنة وشهر حتى سنة وسبعة شهور
الأضراس الأمامية في الفك السفلي	من عمر سنة وشهرين حتى سنة ونصف
أنياب الفك العلوي	من عمر سنة وشهرين حتى سنة وعشر شهور
أنياب الفك السفلي	من عمر سنة وخمس شهور حتى سنة وإحدى عشر شهرًا
الأضراس الخلفية السفلية	من عمر سنة وإحدى عشر شهرًا إلى سنتين وسبعة شهور
الأضراس الخلفية العلوية	من عمرسنتين إلى سنتين وتسعة شهور

علاج آلام التّسنين عند الرّضع:

- أعْطيه باراستامول لتخفيف الحرارة.
- ضعي القليل من جلّ التّسنين، ويجب أنْ يكون خاليًا من مادّة الليدوكايين المخدرة لتأثيرها على تنفس الطفل حسب توصيات منظمة الصحّة العالمية في يوليو ٢٠١٨
- استخدمي العضّاضة الباردة لتسكين الألم.

خطورة مسكّن الدّيكلوفيناك على الرضّع:

كثيرًا ما نحذّر الأمّهات عن خطورة مادّة الديكلوفيناك الموجودة في الكتافلام والدولفين، وعدم إعطائها للأطفال قبل عمر سنة.

ومع مناقشة بعض السّادة الأطبّاء وخبرتهم مع هذا الدّواء فوجئنا أنّ بعضهم قد قابل حالات قيئ دموي أو قرحة بالمعدة لبعض الرّضع بسبب هذه المادة.



وكانت الفاجعة أنْ قد وصف هذا الدواء لطفل عمره ٢٢ يومًا، ممّا أدّى إلى قرحة بالمعدة وثقب بالأمعاء نتيجة التّأثير الخطير على الجهاز الهضمي.

كما أنّ لها تأثيرًا سلبيًّا خطيرًا على الكليتين.

انتبهوا أيّتها الأمّهات، ليس أي نقاط أو لبوس شرجي مناسبة لعمرٍ دون السنة.

نوباتُ توقّف النَّفَس عند الأطفال

Breath holding spells

- لقد توقّف نفس طفلي للحظات، وتحوّل لونه إلى الأزرق أو الشاحب.

مواقفُ تحكيها الأمّهات عن لحظاتٍ حرجة يعيشونها مع أطفالهنّ:

تحدُث هذه النّوبات في الأطفال ما بين ٦ أشهر إلى ٦ سنوات، وتكون أكثر بعد عمر سنتين، وتتشابه هذه النّوبات مع بعض الأمراض الأخرى مثل التشنّجات أو مشاكل بالقلب، ولكنْ سوف نتكلّم عنها ببساطة.

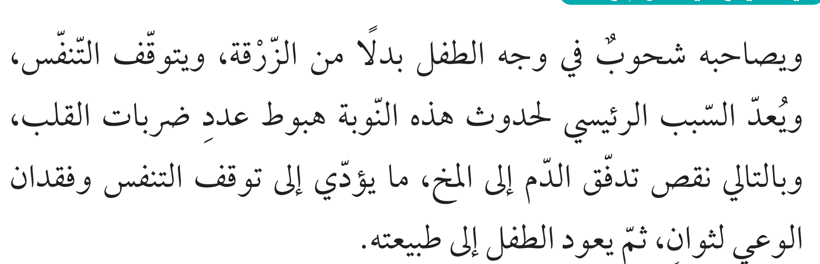
النّوع الأوّل Cyanotic breath holding spells

ويحدث غالبًا مع بكاء الطفل حيث يأخذ النَّفَس، ويحتبس الهواء داخلَ رئة الطفل، فلا يصل الأوكسجين إلى المخ، ويزرقّ لون الطفل، ومن المُمكن أن يغيب عن الوعي لثوانٍ، ثمّ يعود إلى طبيعته.

النّوع الثّاني: Pallid breath holding spells

وتحدث عندما يتعرّض الطفل لمثيرٍ مفاجئ مثل الخوف أو الألم،





ويصاحبه شحوبٌ في وجه الطفل بدلًا من الزّرْقة، ويتوقّف التّنفّس، ويُعدّ السّبب الرئيسي لحدوث هذه النّوبة هبوط عددِ ضربات القلب، وبالتالي نقص تدفّق الدّم إلى المخ، ما يؤدّي إلى توقف التنفس وفقدان الوعي لثوانٍ، ثمّ يعود الطفل إلى طبيعته.

ما يجبُ على الأمّ فعلُه:

- إبقاء الطفل على جانبه حتّى يتنفّس.
- إخراج أي أطعمة بالفم إذا حدثت أثناء الطعام.
- إذا استمرّت النّوبة أكثر من دقيقة يجب التوجّه لأقرب مستشفى.
- أحيانًا يكون للأنيميا أو فقر الدّم دورٌ في زيادة هذه النّوبات لذا يجب عمل صورة دم وفحص رسم قلب للطفل.





تدريب الطفل على البوتي

أمهات كثيرة تحمل همّ هذه المرحلة، ولكن هناك أسسٌ يجب اتّباعها لتخطّيها بسهولة ويسر..

السنّ المناسب للتدريب على البوتي:

من المُمكن أن يبدأ في عمر مبكّرٍ، مثلًا من عمر سنة ونصف، وممكن أن يتأخّر إلى ٣ سنوات.. ولكنّ العمرَ السّائد لمعظم الأمهات هو سنتان.

ما العلامات التي توحي باستعداد طفلك للتدريب؟

١- الحفّاضة تظلّ جافّة أكثر من ساعتين.

٢- يفهم الطّفلُ الأوامر التي تلقى عليه.

٣- وجودُ تعبيرات على الوجه، أو كلمات معيّنة تدلّ على خروج البول أو البراز.

٤- قدرة الطّفل على الذّهاب للمرحاض.

٥- ضيق الطفل من وجود شيء بالحفاض.

الخطوات :

١- نستخدم كلماتٍ واضحةً للطّفل لتعريفه بموضوع البوتى.

٢- نختار بوتى ذات ألوانٍ جذّابة، وتجعل قدم الطفل على الأرض.





٣- من الممكن اصطحابُه للمرحاض لمعرفة طريقة الجلوس الصّحيحة.

٤- إدخال الطّفل على فتراتٍ متقاربة حتّى يتعوّد، وخاصّة بعد الوجبات.

٥- نبدأ في فصل الصيف حتّى يكون التدريب سهلًا.

٦- شجّعي طفلك، ومن الممكن إعطاؤه بعض الهدايا عند نجاحه في الجلوس على البوتي.

أخطاء تقعُ فيها الأمّهاتُ عند تدريب الطّفل على البوتي، وبعض الحلول :

١- استخدام كلمات سيّئة على البول أو البراز، وقد يخجل منها الطّفل.

٢- تعنيف الطّفل إذا وضع يده في الحفّاض؛ حيث أنّ عنده حبّ استطلاع.

٣- إصرار الأمّ على الضّغط على الطفل للجلوس على البوتي.

٤- لا تعاقبي طفلك إذا تبرّز على نفسه، ولكنْ تحدّثي إليه بهدوء.

٥- طمئني طفلك إذا اعتقد أنّ البراز جزءٌ منه، وينفصل عن جسمه.

٦- طمئني طفلك أنّه لن يسقط في المرحاض.

٧- لا تقارنيه بإخوانه؛ فهناك اختلافات فرديّة.

٨- لا تصرّي على إجلاسه على البوتي وهو مريض.

٩- اصطحبي البوتي معك أثناء الخروج.

١٠- لا تجعليه ينام من غير حفّاض حتى يتعود.





الطوارئ

شرقةُ الرّضيع

لحظاتٌ قاسية على الأمّ عندما يشرق رضيعها سواء عند الرّضاعة أو أثناء إطعامه أو حتّى استحمامه.

وتجده لا يستطيع التنفّس، ويزرقّ لونُه.

وتصاب الأمّ بالهلع والخوف، ولكن عزيزتي أنتِ المُنْقذ الأوّل لطفلك؛ فكوني قويّة وتصرّفي على النحو التّالي:

- اجلسي على كرسي، وضعي طفلك على ركبتيكِ ووجهُه إلى الأسفل.
- اسندي صدر ورأسَ طفلك بأحد ذراعيكِ، كما لو كان نائماً على بطنه، مع مراعاة عدم الضّغط على الرقبة بحيث يكون مستوى الرّأس أقلّ من الجسم.
- يُضرَب الطفل بقوّة متوسطة بين عظمتي الكتفين باليد الأخرى خمسَ مرّات.
- ثمّ نقلّب الطفل بحيث يكون وجهُه للأعلى، واضغطي أسفل صدره خمسَ مرّات، وتكرّر الحركتين إلى أنْ يطلع الجسم الغريب.

انسدادُ مجْرى التنفُّس

عند حدوث شرقَةٍ للطّفل من عمر سنة فما فوق نتيجة طعام أو أي جسم غريب؛ فعليكِ التصرّف بسرعة لأنّ الثّانية تفرق في عمر طفلك، وعليكِ اتّباع الآتي:

- إذا كان انسدادًا بسيطًا، وعلامته أنّ الطفل يستطيع التنفّس ويسعل بقوّة؛ شجّعي طفلك أنْ يلفظ ما في فمه، وأنْ يسعل أو يكحّ، حتّى يستطيع إخراج ما في فمه، وإذا استمرّ الأمر اذْهبي فورًا إلى أقرب طوارئ.

- إذا كان الانسدادُ شديدًا، وعلامته أنّ الطفل لا يستطيع التنفّس جيدًا، أو التكلّم، ولكن لم يفقدِ الوعيَ بعد، ومالَ لونُه للازْرِقاق، ففي هذه اللّحظة عليكِ اتّباع طريقة هيمليك.

١- قفي وراء طفلك، ولفّي ذراعيكِ حول وسطه.

٢- ضعي قدمك بين رجليْه لسَنْده في حالة سقوطه.

٣- اجعلي يدًا واحدة في وضع القبضة.

٤- اجعلي أصبع الإبهام من القبضة ناحية بطنه تحت عظمة القفص وليس الضلوع.

٥- ضعي اليد الثّانية على القبضة الأولى، واضغطي بقوّة على بطنه في اتّجاه علوي، واستمرّي بعمل الضّغطات بقوّة إلى أنْ يلفظ الجسم الغريب أو يفقد الطّفلُ الوعي.

٦- ضعي الطّفل مستلقيًا على الأرض، اطلبي المساعدة الطبية، وإمالة رأسه للخلف قليلًا لفتح مجرى الهواء، وضعي أصبعك في فمه من



الجانب لإزالة أي جسم غريب.

٧- إذا كان التنفسً متوقّفًا أعطي طفلك ما يعرف بقُبْلة الحياة، وهو إعطاء تنفّس له مرّتين، فإذا رجع التنفس اجْعليه على جانبه الأيسر لاحتماليّة حدوث قيئ، أما إذا لم يحدثْ استمرّي في إعطاء النفس له بالتبادل مع ضغطات الصّدر في حالة توقّف القلب إلى أن يصل الإسعاف لأنّه لو توقّفتِ من الممكن أن يحدث نقص أوكسجين للمخ، ويدخل الطفل في مضاعفات خطيرة قد تودي بحياته، وعلى جميع الأمّهات أخذ كورسات في الإنعاش القلبي ومشاهدة الفيديوهات الخاصّة بذلك لأنّها مهمّة جدًّا.

الغرق

الغرق من الطوارئ التي يجب التعاملُ معها في غضون لحظات، وليس انتظار وصول المساعدة الطبية.

وتكون حالاتُ الغرق إمّا على شواطئ البحر أو النادي أو حوض الاستحمام، ولكن ربّما يكون في إناءٍ به القليل من الماء!!

نعم عزيزتي، فإذا كان لديك رضيعٌ مازال يحبو في أرجاء المنزل، فعندما تغمر أو تقع رأسه في الماء كفيلة بإغراقه.

خطواتُ إنعاش الطّفل في حالة الغرق:

- طلب المساعدة الطبية.
- إخراج الطفل من الماء.
- فتح فمه وإخراج أي عوالق به.





- فحص التنفّس والنبض.
- بدء الإنعاش القلبي الرّئوي في حالة توقف التنفّس والقلب بإعطاء نَفَس في فم الطفل مرتين، والضّغط على صدره بالتناوب حتى يستطيع التنفس.
- الاستمرار في الإنعاش حتى وصول المساعدة الطبية.

ارتفاعُ درجة الحرارة عند الأطفال:

كيف نتعامل مع حرارة الطفل العالية؟

أرجو الانْتباه من المادّة الفعّالة لأي خافض حرارة تعطيه لطفلك أولًا.

لماذا؟

قد تعطي الأمّ أكثر من خافضِ حرارةٍ بأسماء مختلفة، ولكنْ مادّة فعالة واحدة، وأخطرهم لبوس الدولفين مع الكتافلاي حيث إنّهم نفس المادة الفعالة وهي الدّيكلوفيناك، والتي تعمل على تخفيض درجة حرارة الطّفل بشكل سريع وفعّال بسبب المادّة الفعّالة الموجوده بداخلهم، ولكن لا تدري الأمّ ما تفعله بطفلها بعد ذلك، وتوابع استخدام هذه المادّة على جسد الطفل فيما بعد.

وتنقسم خافضاتُ الحرارة إلى ثلاثة أنواع أو ثلاثِ درجات:

النذوع الأوّل: مركبات الباراسيتامول مثل السّيتال والبارامول وهي الأكثر أمانًا للأطفال، وخاصّة الرضّع تحت السّنَة.

النّوع الثّاني: أكثر قوّة وأشدّ تأثيرًا مركبات الايبروفين مثل البروفين وكونتا فيفر.



النّوع الثّالث: مركبات الدّيكلوفيناك، وهذا أكثرهم خطورة، وموجود في الدّولفين والفولتارين، وهذا يتسبّب في ضررٍ كبير على الكُلَى على المدى الطويل، كما أنّها تؤثّر على القلب.

لذا لا يؤخَذ إلّا في حالات الضّرورة القصوى التي يصرّح فيها الأطباء، ولا يؤخذ للأطفال أقلّ من سنة.

وهذه رسالة أوجّهها لكلّ الأمّهات بأخذ الحذر عند إعطاءِ خوافض الحرارة لأطفالهم، والبدء بأقلّهم ضررًا وهو مادّة الباراسيتامول والحرص على عمل كمادات الماء الفاتر للطفل.

الكسور

إذا تعرّض طفلك للإصابة وتوقّعتِ حدوث كسر في أحد أطرافه؛ لا يجب عليكِ محاولة ردّ الكسر، ولكن ثبّتِ الطّرف المصاب بقطعةٍ خشبية أو قطعة من الكرتون القوي، والتوجّه لأقرب مستشفى.

الحروق

الحروقُ من الإصابات المنزلية الشائعة بين الأطفال نتيجة عبثهم بالأشياء وجذبها، مثل كوب شاي أو ماء ساخن، أو الأجسام الصّلبة الساخنة مثل أداة الكيّ أو ما شابه.

كيفية التّعامل مع حالات الحروق بالمنزل؟

١- ضعي المكان المصاب تحتَ الماء البارد الجاري لمدّة لا تقلّ عن عشر دقائق، وذلك قبل الذهاب للمستشفى؛ حيث أنّ غسل مكان الحرق





يقلّل الإحساس بالألم والتورّم، وخطورة تكون ندبات.

٢- بعد غسل مكان الحرق يغطَّى بشاش معقّم، وهذا يساعد على تقليل الألم، وذلك بمنع تعرّضه للهواء، ومنع حدوث عدْوى على مكان الإصابة.

٣- إذا الْتصقت الملابس بمكان الحرق لا تحاولي نزْعها حيث يؤدّي هذا إلى تزايد الإصابة.

٤- بعض الأمّهات يضعْنَ «كريم» أو زبدة على الحرق، وهذا خطأ حيث أنّها تحتوي على زيوت، والتي تحبس الحرارة على مكان الحرق، كما أنّ استخدام معجون الأسنان لا يساعد في علاج الحروق حيث إنّه يحتوي على المنتول الذي يعطي إحساسًا فقط بالبرودة.

٥- أيضًا استخدام الثلج على الحرق يؤدّي إلى تدمير الجلد، وليس تبريد الحرق.

سؤال تسأله الأمّهات: ما دام قمنا بعمل الإسعافات الأوليّة، ما الضرورة للذّهاب للمستشفى؟

الحروق في الأطفال من المُمكن أن تكون خطيرة وتهدّد حياة الطفل، وتعتمد في خطورتها على عُمْر الطّفل، وحجم وعمق ومكان الإصابة.

ومن المُمكن أنْ يحتاج الطّفل إلى أخذ المحاليل الوريديّة والمضادّات الحيوية، حيث أنّ أماكن الحروق تؤدّي إلى فقدان كميات كبيرة من السوائل.

التّشنّجات الحرارية

من المواقف التي تسبّب هلعًا للأمّ عندما ترى جسد صغيرها يتشنّج ويفقد وعيه؛ لذا يجب أن نعرف ما هي التشنّجات الحرارية، وكيفية التعامل معها.





التشنّجات الحرارية:

هي حدوث حركات لاإرادية في جسم الطفل نتيجة الارتفاع المفاجئ أو الشّديد في درجة الحرارة، وتحدث من عُمر ستة أشهر وحتّى عمر خمس سنوات.

أعراضُ التشنّج الحراري:

- تيبّس في الأطراف، مع انتفاض عضلات الجسم بدرجات متفاوتة.
- من المُمكن أن يصاحبها انقلابٌ في العينين (ظهور بياض العين).
- ازْرقاق في الشّفتين، أو خروج البول أو البراز بشكل لاإرادي حتّى ولو كان الطفل يستطيع التحكّم في الأحوال الطبيعية.
- تستمرّ التشنّجات الحرارية لعدّة دقائق، ولا تتعدّى خمسَ عشرة دقيقة يدخل الطفل بعدها في حالة أشبه بالنّوم قد تصل إلى ساعة، ويعود الطفل بعدها إلى حالته الطبيعية.

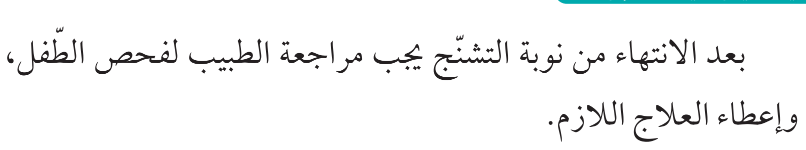
ماذا تفعلين إذا حدث لطفلك نوبةُ تشنّج:

أيّ أمّ تتعرّض لهذا الموقف مع طفلها تصاب بالهلع والفزع، ولا بدّ أن تحتفظي بهدوء أعصابك حتّى تتصرّفي بطريقة سليمة.

- ضعي الطفل على الأرض، ولا تحاولي تحريكه بعنف.
- اجعليه مستلقيًا على جنبه، مع رفع الرأس والصدر قليلًا لكي لا يتعرّض للاختناق في حالة القيء.
- لا تضعي شيئًا في فم الطفل؛ فقد يؤدّي إلى اختناقه.
- لا تحاولي إيقاف التشنّج، وإذا استمرّ أكثر من خمس دقائق؛ انقلى طفلك إلى أقرب مستشفى.



بعد الانتهاء من نوبة التشنّج يجب مراجعة الطبيب لفحص الطّفل، وإعطاء العلاج اللازم.



التسمّم وابتلاع مواد التنظيف

عندما يكبُر طفلك ويستطيع التجوّل بالمنزل يكون عنده الفضول لاستكشاف ما هو مغلَق وتذوّق محتوياته، خاصّة إذا كان ذات ألوان جذّابة. وطبعًا الوقاية خيرٌ من العلاج، فيجب إبعاد المواد الكيمائية، وخاصّة موادّ التّنظيف والأدوية بعيدًا عن متناول الأطفال.

مساحيقُ التنظيف

وتستخدم في تنظيف الأواني والأشياء المنزلية، وتكون ذات رغوة. تكون درجة سمّيتها ضعيفة، وتحتاج إلى ابتلاع كميات كبيرة حتّى تصل لدرجة السميّة المميتة.

أعراضُ التسمّم الحادّ:

- القيئ وآلام شديدة بالبطن.
- إسهال حادّ، وذلك بسبب الأملاح المعدنية الموجودة في هذه المنظفات.
- الموادّ المطهّرة والمعقّمة مثل الفينيك والديتول:

إنّ كثرة التعرّض لهذه الموادّ سواء باللّمس أو الاستنشاق قد يؤدّي إلى التسمّم؛ لذا يجب الحرص على تهوية المكان عند استخدام هذه المواد.





عند بلع المطهّرات:

- في حالة تلوّث الجلد يجب غسلُه بماءٍ جارٍ.
- في حالة الابتلاع يجب نقلُ المريض لأقرب مستشفى، وذلك لشدّة سمّيّة هذه المواد.

الكلوروكس:

من أشْهر المنظّفات الموجودة في المنازل، وإذا ابتلع طفلُك كمية كبيرة منه سيؤدّي إلى إحداث أضرار وخيمة؛ حيث أنّ الكلوروكس حامض سيعمل على تآكل أي شيء يمرّ خلاله مثل الفم والحلق والمعدة وأحداث حروق بها، وصعوبة بالبلع والكلام، وإذا لم يعالج الطّفل سريعًا قد يؤدّي إلى الوفاة.

بسرعة ماذا تفعلين؟

- لا تشجّعي طفلك على التقيّؤ حيث من المُمكن أنْ يتسرّب بضع قطرات من الكلوروكس إلى الرئتين، ويسبّب أضرار بالغة.
- اجْعليه يشرب كوبًا من الماء أو الحليب لتخفيف تركيز الكلور إذا انسكب الكلور على الوجه أو العين؛ عليكِ بغسلها بالماء لمدّة ١٥ دقيقة، وخذيه إلى أقرب مستشفى.





أمراض شائعة، ومواضيعُ عامّة تهمّ صحّة طفلك

النّزلات المعوية:

عزيزتي الأمّ، دائمًا نحذّر من النزلات المعوية التي قد تنتج نتيجة العدْوى ببعض الفيروسات والبكتيريا والميكروبات.

يُعتبر الإسهال أحدَ أهمّ الأعراض الرئيسية للنزلة المعويّة، وتتدرّج شدّته في النزلة المعوية البسيطة من ٣ أو ٤ مرّات إسهال يوميًّا، وفي النزلة المعوية المتوسّطة يكون من ٦ إلى ١٠ مرّات، وفي النزلة الشّديدة تصل مرّات الإسهال إلى أكثر من ١٠ مرات في بعض الأحيان، ويكون حادًّا إذا استمرّ أقلّ من أسبوعين، ومزمنًا إذا استمرّ لأكثر من أسبوعين، وتطول مدّة الإسهال نتيجة لاستمرار العدوى بالميكروب، وعدم الشّفاء منها أو نتيجة لسوء الامتصاص الذي غالبًا ما يحدث بعْدَ النزلات المعوية.

مضاعفاتُ النّزلة المعوية عند الأطفال:

١- الجفاف:

يُعتبر الجفاف من أهمّ مضاعفات النزلة المعوية ويحدث نتيجةً لفقد سوائل كثيرة، ويفقد الطفل الكثيرَ من وزنه نتيجةً للإسهال المتكرّر والقيء، ويحدث جفافٌ لجلد الطفل خاصّة في البطن، وكذلك يحدث جفافٌ في اللّسان، وتصبح العينان غائرتيْن، ويزيد الإحساس بالعطش.





٢- التّشنّجات:

قد تحدث تشنّجات نتيجةً لارتفاع درجة الحـرارة التي تسبّب تشنّجات حرارية أو اختلال نسبة الأملاح أو نتيجةً للسّموم المفرزة من البكتيريا المسبّبة للنزلة المعويّة كالشيجلا مثلًا.

٣- هبوط في الدورة الدموية:

يحدث انخفاضٌ في الدّورة الدموية نتيجة لفقدان كثير من السّوائل من الجسم، ويكون النبضُ ضعيفًا وسريعًا، والضّغط منخفضًا؛ تحتاج هذه الحالة إلى التدخل السّريع لخطورتها على حياة الطفل.

٤- الفشل الكلوي الحادّ:

لا قدّر الله يمكن أنْ يسبّب الجفاف وهبوط الدورة الدّموية الفشل الكلوي الحادّ وحدوث نزف في مناطق مختلفة بالجسم وتحت الجلد نتيجة لاستهلاك مواد التجلّط في الأوعية الدموية نتيجةً للجفاف وهبوط الدّورة الدموية.

علاجُ النّزلة المعوية عند الأطفال:

معظمُ حالات النّزلات المعوية البسيطة والمتوسطة يمكن علاجُها بالمنزل ما دام لم يحدثْ جفاف، ولتجنّب حدوث الجفاف يجبُ الاستمرار في إمداد الطفل بالسّوائل حتّى على الرغم من وجود قيء أو إسهال، ويستحسن علاجه بمحلولِ معالجة الجفاف وهو محلول يحتوي على كميّة



متوازنة من الأملاح والمعادن تعوّض ما يفقده الطفل بالإسهال والقيء، وله العديد من الأسماء التجارية، وهو عبارة عن أكياس يضاف الكيس إلى ٢٠٠ سم مكعّب ماء، وتتمّ إذابته وإعطاؤه للطفل.

الرّضاعة والتّغذية أثناء الإصابة بالنزلات المعوية:

يتمّ البدء في الغذاء تدريجيًّا بعد إعطاء السوائل، وإذا كان الطفل يرضَع طبيعيًّا يتمّ تخفيض عدد مرّات الرّضاعة وزيادتها تدريجيًّا مع تحسّن حالة الطفل، ولكن لا يتمّ وقف الرضاعة حيث ثبت أنّ الرضاعة الطّبيعية تحسن، بل ويمكنها الوقاية من النزلات المعويّة، أمّا الأطفال الذين يرضعون صناعيًّا فيتمّ تخفيض التركيز إلى النصف، ثمّ إعادته تدريجيًّا لتركيزه الطّبيعي، أمّا الأطفال الأكبر سنًّا فيتمّ إدخال الغذاء نصف الصلب أوّلًا مثل شوربة الخضار، ثمّ يتمّ إعادة بقيّة الطعام تدريجيًّا مع الأخذ في الاعتبار أنّ فقدان الشهية شيء طبيعي في مثل هذه الحالة.

استخدام العقاقير الطبيّة في النزلة المعوية عند الأطفال:

١- يستخدم خافضٌ للحرارة وكمّادات الماء الفاتر للطّفل في حالة ارتفاع درجة الحرارة.

٢- في حالات القيء يحدث التحسّن بمجرّد إعطاء جرعات صغيرة ومتلاحقة من السّوائل، وكذلك يمكن إعطاء أدوية تقلّل من القيء، ولكن يجب استعمالها بحرص.

٣- إذا لم تتحسّن حالة الطفل خلال العلاج في المنزل أو إذا اشتدّت حدّة الجفاف يتمّ إدخال الطفل المستشفى، وكذلك إذا ظهرت مضاعفات



النّزلة المعوية مثل التشنّجات أو غيرها من المضاعفات، ويتمّ العلاج في المستشفى عن طريق إعطاء السّوائل بالحقن الوريدي وأدوية لمعالجة الأعراض والمضاعفات الناتجة عن النّزلة المعويّة، ولا يتمّ خروج الطفل من المستشفى إلّا بعد السّيطرة على الجفاف، وكذلك حين يكون الطفل قادرًا على تناول السّوائل والرضاعة عن طريق الفم. وكما يقال الوقاية خيرٌ من العلاج يجب الاهتمام بغسل اليديْن جيّدًا، وغسل الخضروات والفاكهة قبل الأكل.

الطّفيليّات وديدانُ البطن عند الأطفال:

تأتي بعض الأمّهات بشكوى متكرّرة أنّ الطفل لا ينمو أو يعاني من ألمٍ بالبطن دائمًا، وعند طلب فحصٍ لبراز الطّفل نجد أنّه يعاني من بعضٍ الطفيليّات مثل الأميبا والجارديا، أو بعض الديدان مثل الديدان الدبوسية والشريطية.

أسبابها:

- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- تناول الطّعام الملوث أو غير المطهيّ جيدًا.
- شرب الماء الملوث.
- لمس الأتربة الملوثة بفضلات الحيوانات.
- العدوى من بعض الحيوانات الأليفة مثل القطط.





العلاج:

بأخْذ الأدوية المضادّة للديدان، وتعطى لأفراد الأسرة في وقتٍ واحد ماعدا الحوامل والمرضعات.

أطفالُنا ونزلاتُ البرد

هناك قلقٌ من الأمّهات على أطفالهنّ مع بدء فصل الشّتاء وموْجات البرد لاحتمال تعرّضهم للزكام والرّشح والأمراض الصدرية، وما قد يصاحب ذلك من ارتفاع في درجة الحرارة.

لذا سنقدّم بعض النّصائح البسيطة، إنّما مهمّة، وهي:

١- الحرص على إعطاء الطّفل التطعيمات الوقائية اللازمة في مواعيدها.

٢- الحرص على إعطاء الطفل ملعقة من العسل صباحًا على الرّيق؛ لما له من فوائدَ كثيرة للوقاية من نزلات البرد.

٣- إعطاء الطّفل القدر الوافر من الفواكه والخضار الطّازجة، خاصّةً تلك التي تحتوي على فيتامين «C» لتقوية مناعته.

٤- ارتداء الملابس المناسبة لحالة الطقس ودرجة الحرارة.

٥- غسل اليدين جيدًا لأنّ الزّكام عادة ما ينتقل خلال الهواء، وباحتكاك اليدين بالأشياء الملوثة بالفيروسات مثل الهواتف ومقابض الأبواب، وبما أنّ الجراثيم يمكنها العيشُ لساعات فمِن الأفضل غسل اليدين دائمًا بالماء والصّابون والمطهّرات المتوافرة في الصيدليات.



٦- يجب الابتعاد عن استخدام مقتنيات وأدوات الآخرين.

٧- ينبغي تجنّب لَمْس الوجه، خاصّة الأنف لأنّ الفيروسات تدخل أجسامنا عن طريق فتحتي الأنف والفم والعينين.

الالتهابُ الشّعبي عند الاطفال

يزداد معدّلُ الإصابة بالنّزلات الشعبية عند الرضع والأطفال مع ازدياد برودة الجو.

وسنعرض بعض الأعراض لتنتبه الأمّ، وتطلب المشورة الطبية:

- ارتفاع في درجة الحرارة.
- سيلان واحتقان بالأنف.
- سعال وازدياد معدل التنفس.
- تسارع ضربات القلب.
- قلّة أو رفض الرضاعة.
- صفيرٌ في الصدر.

حساسية الصّدر عند الأطفال

حساسية الصدر:

هي ضيقٌ واختناق مؤقّت يصيب المجاري التنفسية الكبيرة والصغيرة نتيجة فرط التحسّس للمؤثرات العضوية وغير العضوية، ويمكن الإضافة أنّه التهاب مزمن موجود في مجرى التنفّس ممّا يؤدّي إثارة بعض الخلايا وتجمّعها، وهذه الخلايا مثل (الخلايا الأمّ، وخلايا الدّم البيضاء، خلايا المناعة).

أعراض حساسية الصّدر لدى الأطفال

- صعوبة في التنفس.
- كحّة.
- صفير بالصدر أثناء التنفس.
- زيادة معدل التنفس.
- ألم بالصدر.
- سعال حادّ بعد الضحك، أو التعرّض لتيار بارد.

الوقايةُ من الحساسية الصّدرية:

لتجنّب العوامل المسبّبة للحساسية الصدرية يجب أن نتّبع الآتي:

١- تجنّب التّدخين نهائيًّا (السّلبي والإيجابي).

٢- تجنّب التعرّض لدخان الأخشاب، زيوت الطهي، الرّوائح والعطور القوية، البخور وكذلك المواد الطيارة المستخدمة في أعمال النظافة المنزلية.

٣- تجنّب التعرّض للغازات والايروسولات الغازية مثل ثاني أكسيد النيتروجين والايروسولات الحمضية.

٤- تجنّب الأتربة والعثة المنزلي، خصوصًا في الأماكن ذات الرطوبة المرتفعة، وتعتبر العثة والأتربة من أكثر الأشياء المسبّبة للحساسية الصدرية لهذا:

- يجب العناية بأكياس المخدات والمراتب.
- غسل أكياس المخدّات والمراتب مرّة أسبوعيًّا على الأقلّ.
- العناية المنزلية بالسجاد و الأرضيات، ورفْعها وتنظيفها من وقتٍ لآخر.





- تجنّب لعب الأطفال المحشوّة بالقطن، وغيره.
- تجنّب الحيوانات المنزلية.

٥- يجب التحكّم والقضاء على البعوض والحشرات.

حساسية الصّدر والتدخين

إنّ الأطفال المعرّضين للتّدخين السلبي يؤدّي إلى إصابتهم بحساسية الصدر، كما أنّ المصابين فعليًّا بحساسية الصدر يؤدّي تعرّضهم للدخان إلى إصابتهم بنوْبات شديدة وخطيرة، والتي قد لا تستجيب للعلاجات المعتادة.

كما أنّ التعرّض للدخان بصفة مستمرّة يقلّل من كفاءة الأدوية التي تعطى للطفلز

وقد يؤدّي التعرّض للتدخين إلى بطء في نموّ رئتي الطّفل. وبالتّالي، انخفاض معدّل وظائف الرئة، كما أنّ التّدخين السلبى قد يؤدّي إلى الموت المفاجئ للرضيع SIDS خاصّة إذا كان الطّفل خديج أو في أوّل ٦ أشهر من العمر.

وعند تعرّض الطفل للتّدخين في نفس الغرفة فإنّه يستنشق أكثر من ٣٠٪ من سموم السيجار، وعند التعرّض للتدخين من غرفةٍ مجاورة فإنه يستنشق اكثر من ١٠٪ من السموم.

ولذلك لا مفرّ أيّها الآباء والأمّهات الأعزّاء من التوقّف عن التّدخين أمام الأطفال.

هناك الكثير من مخاطر التدخين السلبي على أطفالنا ولكنّي احببت أنْ أذكر علاقته مع رئة أطفالنا..



حساسية الأنف عند الأطفال

في أجواء الربيع المتقلّبة، وانتشار حبوب اللقاح والأتربة، تطغى علينا حساسية الأنف المتميزة بالشّكوى المتكرّرة أو المستمرّة بسيلان الأنف أو انْسداد الأنف أو الحكّة الشديدة.

ما هي أعراض حساسية الأنف؟

- العطاس لمرّات عديدة.
- نزول إفرازات مائية وفيرة من الأنف.
- انسداد الأنف والتنفس عن طريق الفم.
- أكلان أو حكّة بالأنف أو الحلق أو الأذنين، وقد يصاحب هذه الأعراض حكّةٌ بالعينين مع احمرارهما ونزول الدموع.
- فقدان حاسة الشم.
- التهاب الحلق نتيجة للتنفس عن طريق الفم.

علماً بأنّه ليس من الضروري أنْ تحدث كلّ تلك الأعراض مجتمعةً عند كلّ مريض مُصاب بالحساسية.

تأثيرُها على الأطفال

وحول تأثيرها على الأطفال، معروفٌ أنّه مع الحساسية التنفّسية «أنفية وصدرية» بسبب الاحتقان المتكرر في الأغشية المخاطية، وانسداد الأنف الشّبه دائم يتقوّس الحلْق من الداخل للأعلى، وتبرز الأسنان للأمام، ويتنفّس الطفل من الفم.





وهنا، ما الحل؟

أخذ البخّاخات الوقائية، وعمل اختبار للحساسية لمعرفة مسبّبات الحساسية وعلاجها عن طريق العلاج المناعي.

فقدانُ الشّهية عند الأطفال

يعدّ فقدان الشهية عند الأطفال من المشكلات التي تؤرّق الأمّهات، ومن الممكن أنْ تلجأ الأمّ للطبيب لهذا السّبب دونَ ظهور أيّ أعراض مرضية أخرى.

أسبابها:

- تناول الأطفال لكميّات كبيرة من الحلويات والعصائر، والتي تجعلهم يشعرون بالشّبع، ومن ثَم رفض الطعام.
- إصابة الطفل بأنيميا الحديد التي بدورها تفقدُه شهيّته.
- إصابة الطفل ببعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والخوف والحزن ممّا يؤثّر بصورة مباشرة على مركز الشّبع في المخ.
- اتّخاذ الطفل الرفض لتناول الطعام كوسيلة للفْت انتباه الأهل إليه، حتّى يهتموا به ويقدّموا له العطف والرعاية، أو أنْ يقدِم على هذا الأمر لكي يعاقب أهله ويسبّب لهم الإزعاج لمنعه من بعض الأمور التي يريدها.
- إصرار الأمّ على أن يتناول ابنُها كمًّا معينًا من الطعام قد يفقده شهيته لأنّه يهرب من هذه الكميات الكبيرة التي تفرض عليه ليأكلها.

- عدم انتظام مواعيد النوم والطعام يجعل الطفل متوترًا ويفقد شهيته.
- الإصابة ببعض الديدان والطفيليات.

علاج فقدان الشهية لدى الأطفال:

- عدم إرغام الطفل على الأكل لأنّه يؤدّي إلى عناد الطفل.
- مراعاة ميول الطّفل فيما يقدّم له من طعام، فلا يتمّ إجباره على أكلات معينة.
- يجب خلقُ جوٍّ من السعادة أثناء الأكل حتّى لا يأكل وهو في حالة غضبٍ أو ضيق، ويرتبط الطعام في ذهنه بالحزن.
- عدم الشّكوى أمامه للأهل أو الأقارب من قلّة تناوله الطعام فهذا سيشعره بمدى الاهتمام به، ويجعله يتمادى في ذلك.
- عدم تقديم الحلويات للطّفل بين الوجبات أو قبل تناول الطعام بفترة قصيرة.
- لا مانع من استخدام بعض الفيتامينات التي تساعد على فتح الشهية. ولكن ممنوع استخدام الأدوية التي تعمل على المراكز العصبيّة في المخ.

طفلي والحضانة

تشتكي كثيرٌ من الأمّهات من تعرّض أطفالهنّ للمرض من وقتِ ذهابهم للرّوضة، والسّبب أنّ أوّل عام للطفل في الروضة يتعرّض لأنواع كثيرة من العدوى بسبب اختلاطه بالأطفال، ومع الوقت يتمّ تكوين ذاكرة مناعية لأنواع العدوى المختلفة، وهذا

بالطبع لا يعني عزل طفلِك عن المجتمع خوفًا عليه من المرض، ولكن عليكِ عزيزتي عندما يمرض طفلُك أنْ تبقيه في المنزل لعدّة أيّام حتى الشفاء.

ورجاءً عدمُ الإسراع، وإعطاء الطفل مضادّ حيوي دون استشارة الطبيب؛ حيث أنّ العدوى الفيروسية لا تحتاج للمضاد.

ويجبُ الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة.

وأن تكون دور الحضانات جيّدة التهوية.

أنيميا الحديد.

التهاب مجرى البول.

مشاكلُ البلوغ عند البنات والأولاد

إنّ فترة البُلوغ هي المَرحلة التي يُطلق عليها عادةً مرحلة المراهقة، وهي انتقال الفردِ من مَرحلة الطّفولة إلى مرحلة الرجولة والشباب، وتبدأ عند الأغلب من سنّ الثّانية عشرة إلى الواحد والعشرين، فالبلوغ هو السّمة العامّة الظّاهرة في هذه الفترة؛ حيث تبدأ بسلسلة من التغيّرات الجسميّة السريعة والمُفاجئة التي تترتّب عليها الكثير من التحوّلات والتفاعلات والأزمات النفسية، التي من الواجب التّعامل معها بحكمة من قبل الأب والأم.



كيفية التّعامل مع مرحلة البلوغ

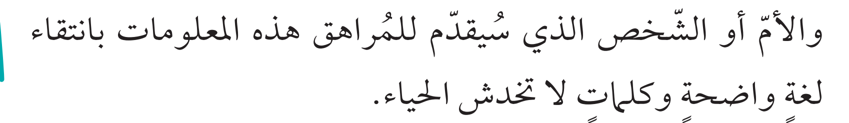
هُناك العديدُ من الأساليب التي يجب أن يتعامل بها الأهلُ مع أولادهم في مرحلةِ بلوغهم، ومنها:

- توعيتُهم بالمعلومات العامّة التي يحتاجونها حول علاماتِ البلوغ التي سيلْحظونها على أجسادهم، وذلك بأسلوبٍ بسيط، ولا حاجة للدّخول في تفاصيلها الدقيقة.
- توعيتُهم بأنّ أجسادهم مُلكٌ لهم، فلا يحقُّ لأيّ أحدٍ كائنًا مَن كان أنْ يلمس أجسادهم تحت أيّ ظرف، إلّا الوالدين، وضمن ظروفٍ مُحددة عند الحاجة.
- عدم استغراب التغيُّرات السريعة والمُتتابعة التي تمرّ بها أجسادهم، فهو أمرٌ طبيعي.
- تقبُّل كون مرحلة البلوغ مرحلةً مُزعجةً لا تتصفُّ بالسهولة، وهي مرحلةٌ مؤقتة، فعلى الآباء التحلّي بالصبّر.

كيفيّة تقديم المعلومة للأبناء

يُبدي المُراهقون قُبولًا أفضل حين يتلقّون المعلومات الجنسية والمعلومات المُتعلّقة بمرحلة البلوغ من شخصٍ من جنسهم نفسه، حيثُ يكون الأمرُ أقلّ إحراجًا لهم، فتقعُ مهمّة توعية الذّكر على أبيه أو على أقرب الرّجال إليه من عائلته في غياب الأب، كما تقومُ الأمُّ بمهمّة توعية الأنثى، حيثُ يحتاجُ هذا الأمر إلى وجودِ حوارٍ وتواصلٍ مُسبق بين الآباء والأبناء، ومن الضّرورة أن يُقوم الأب





والأمّ أو الشّخص الذي سُيقدّم للمُراهق هذه المعلومات بانتقاء لغةٍ واضحةٍ وكلماتٍ لا تخدش الحياء.

سماعةُ الأذن والأطفال

الأجازة بدأت عند كثيرٍ من أبنائنا، وبالتوفيق والنجاح إن شاء الله.

لكنِ اسْترعى انتباهي فيٍ أماكن كثيرة في المدرسة والشّارع والنّادي، حتى وهم نائمون؛ الأولاد طول الوقت لابسين الهاند فري أو سمّاعة الفون!

ويا ترى نسبة أو حدّة الصوت اللّي بيسمعوه إيه؟

طبعًا لو الصّوت زاد عن ٩٠ ديسيبل أكتر من ١٥ دقيقة يوميًّا يؤدّي إلى تأثير خطير على عصب السمع، ومن ثمّ ضعف حاسة السمع.

ولو فتحنا السّماعة هتلاقى مغناطيس صغير، والكلّ دارس في العلوم إنّ أي مغناطيس بيبقى ليه مجال مغناطيسي ممكن يؤثّر على المخ، ويؤدّي إلى عدم التّركيز والإجهاد.

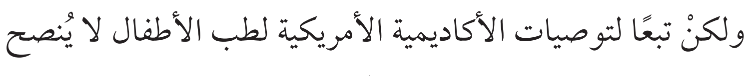
وبالتّالي لازم ننبّه على أولادنا عدم وضع سماعة الأذن باستمرار؛ للحفاظ على نعمة كبيرة، وهي حاسّة السمع.

أضرارُ القهوة على الأطفال

مع اقتراب الامتحانات تشكو بعضُ الأمّهات أنّ أولادهنّ يلجأون إلى تناول القهوة والنسكافيه لتساعدهم على التركيز.

وأيضًا يتناولون بعضَ المشروبات التي تحتوي على مادّة الكافيين مثل المياه الغازية.





ولكنْ تبعًا لتوصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لا يُنصح بشرب القهوة قبل عمر ١٢ سنة بسبب آثارها السّلبية، ومنها:

- القلق والعصبية.
- تسارع ضربات القلب.
- كثرة التبوّل.
- آلام بالمعدة.
- اضطراب النوم.
- فقد الشهية.

ولذا يجب على الأمّ بمتابعة نظام غذائي صحّي لأولادها بعيدًا عن أيّ منبهات قد تؤذي صحتهم.



أهم المراجع

Amercain Academy of pediatric -

Amercain Heart Association -

Current Diagnosis & Treatment Of Pediatrics -

Essentials of pediatric Mark Bettie -

Pediatric Advanced Life Support -

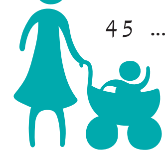
www.medscape.com -

www.rcpch.ac.uk/ -





فهرس المحتويات



ثانيًا: الجزءُ الطبّي



